Recopilación de recursos sobre Japón

Volumen 10

Gastronomía

ÍNDICE

Definición e historia de la gastronomía japonesa

Terminología 7
Cocina tradicional 8
Historia 9
Estacionalidad 16
Itamae 16
Ingredientes tradicionales 17
Consumo de carne 17
Ensaladas 19
Clasificación 19
Arroz 23
Fideos 28
Dulces 30
Bebidas 33
Alimentación especial 84
Cocina regional 86
La mesa tradicional 86
Etiqueta 86
Ocasiones especiales 87
Alimentación importada y adaptada 87
Exportaciones 89
Patrimonio cultural 95
Controversias 95

Ingredientes

Fuentes animales 97
Fuentes vegetales 159

Cocina regional

Origen histórico 241
Especialidades regionales 241
Cocina de Nagoya 244
Cocina de Okinawa 247
Cocina de Kyoto 256
Yoshoku 263

Costumbres y etiqueta japonesa

Costumbres esenciales 269
Mesas y asientos 270
Toallas calientes 270
Salsa de soja 272
Palillos y cuencos 272
Plato comunal 273
Comerse todo 273
Bebidas 274
Etiqueta 274
Influencia de la religión 276

Utensilios de la cocina japonesa

Cuchillos 277
Ollas, sartenes y tazones 282
Otros utensilios 290

Condimentos

Mirin 301
Vinagre de arroz 302
Salsa de soja 303
Daikon 305
Karashi 306
Mentsuyu 307
Ponzu 308
Rayu 309
Warishita 310
Wasabi 310
Furikake 312
Mayonesa 313
Menma 314
Wafu 315

Platos japoneses

Arroces 317
Sushi 336
Fideos 348
Pan 361
Platos fritos 364
Platos a la parrilla 373
Nabemono 382
Mushimono 388
Nimono 389
Itamemono 392
Sashimi 393
Sopas 399
Tsukemono 402
Souzai 404
Chinmi 410
Wagashi 411

Nota del recopilador

¡Alcanzamos la decena de volúmenes!

Desde que concebí la idea de publicar estos recopilatorios reconozco que tenía pensado sacar a la luz unos 10 volúmenes, y que a partir de ahí me faltaría contenido para rellenar volúmenes, pero, ¡cuán equivocado estaba!

El transcurso del tiempo y los volúmenes me ha activado el gusanillo de la investigación, y como suele ocurrir con cada tema en el que te adentras, aprendes, y ese aprendizaje te hace darte cuenta de lo complejo que es un tema, cuando antes, siendo un ignorante, no eras consciente de esa complejidad y pasas por diversos obstáculos para su entendimiento. Esto ocurre con absolutamente todo en la vida y de ahí nació una expresión aquella típica en España que dice "los toros se ven mejor desde la barrera", ya que, cuando alguien se enfrenta a un problema o reto a afrontar, desde fuera, en tercera persona, su solución se ve sencilla, hasta que le ocurre a uno mismo/a y tienes que sacar a relucir tus dotes de resiliencia.

Lo que quiero decir en este caso concreto, es que todo éxito que se consigue en la vida tiene un trabajo detrás que, normalmente la sociedad no ve o no consigue hacerse a la idea de cómo de arduo fue el camino. Ya sea para conseguir un doctorado, una Beca MacArthur o superar un proceso de oposiciones, estas gestas muchas veces se corresponden con un frío "felicidades" o una "palmadita en la espalda", donde posteriormente recibes un papelito que certifica el objetivo conseguido, papelito que se enmarca y se cuelga en la pared para mostrarlo orgullosamente a tus visitas y que acumule roña. Encima, ¡la mayoría de estas gestas conseguidas no te garantiza que vayas a vivir bien!

En la vida no solo hay que ensalzar los éxitos propios y el de los demás, hay que mostrar cómo se consiguieron estos éxitos mediante el trabajo duro, sin edulcorarlos de ninguna manera, para que la sociedad sea consciente que la meritocracia es el camino a seguir para que el ser humano prospere como entidad, un camino que a día de hoy cada vez menos personas utilizan y se opta más por el sinvergozonerío, conocer a la persona adecuada y hacer vaya usted a saber qué cosas para conseguir un puesto de trabajo o cargo político. Este tipo de comportamientos hay que afearlos y erradicarlos de nuestra sociedad. La sociedad que no está acostumbrada a conseguir sus objetivos mediante el trabajo duro está abocada al fracaso absoluto.

Después de toda esta palabrería, os informo que con el 10º volumen se han alcanzado las 4.500 páginas escritas. Tengo previsto publicar, al menos, 15 volúmenes, pero en el cajón de sastre tengo ideas para unos 22. Espero que todas estas ideas se materialicen. Ojalá que mi procrastinación no gane a la constancia.

Nos metemos en el mes de septiembre y con ello, celebración, el fin del verano, o al menos teóricamente. Desde donde me ubico, el verano se alarga perfectamente hasta octubre y el primer jersey de manga larga hasta diciembre no suelo ponérmelo. Al menos los días de temperaturas extremas los hemos superado.

No todo iba a ser bueno con el final del verano, ya que uno de los indicadores firmes del fin del mismo es la aparición de mis migrañas con aura, que, por supuesto, este año han sido puntuales, como un reloj suizo. Las personas que lo padezcan, sabrán de lo que hablo.

Termino esta infumable parrafada agradeciéndoos el gran apoyo recibido a lo largo de estos 10 volúmenes.

¡Espero que sean muchos más! Que le aproveche este volumen.

Jorge Caña, septiembre de 2023.

Definición e historia de la gastronomía japonesa

La cocina japonesa abarca los alimentos regionales y tradicionales de Japón, que se han desarrollado a través de siglos de cambios políticos, económicos y sociales. La cocina tradicional de Japón (*washoku*) se basa en arroz con sopa de miso y otros platos; hay un énfasis en los ingredientes de temporada. Las guarniciones a menudo consisten en pescado, verduras en escabeche y verduras cocidas en caldo. Los mariscos son comunes, a menudo a la parrilla, pero también se sirven crudos como sashimi o en sushi. Los mariscos y las verduras también se fríen en una masa ligera, como *tempura*. Además del arroz, un alimento básico incluye fideos, como soba y udon. Japón también tiene muchos platos cocinados a fuego lento, como productos de pescado en caldo llamado *oden*, o carne de res en *sukiyaki* y *nikujaga*.

Históricamente influenciada por la cocina china, la cocina japonesa también se ha abierto a la influencia de las cocinas occidentales en la era moderna. Los platos inspirados en la comida extranjera, en particular la comida china, como el ramen y *la gyōza*, así como alimentos como los espaguetis, el curry y las hamburguesas, se han adaptado a los gustos e ingredientes japoneses. Algunos platos regionales también se han vuelto familiares en todo Japón, incluido el alimento básico de arroz con tacos de la cocina de Okinawa, que a su vez ha sido influenciado por las tradiciones culinarias estadounidenses y mexicanas. Tradicionalmente, los japoneses evitaban la carne como resultado de la adhesión al budismo, pero con la modernización de Japón en la década de 1880, los platos a base de carne como el *tonkatsu* y *el yakiniku* se han vuelto comunes. Desde entonces, la cocina japonesa, en particular el sushi y el ramen, se ha vuelto popular en todo el mundo.

Osechi, platos especiales de año nuevo

En 2011, Japón superó a Francia para convertirse en el país con más restaurantes de 3 estrellas Michelin; a partir de 2018, la capital de Tokio ha mantenido el título de la ciudad con más restaurantes de 3 estrellas del mundo. En 2013, la cocina japonesa se añadió a la Lista del Patrimonio Inmaterial de la UNESCO.

Terminología

La palabra *washoku* (和食) es ahora la palabra común para la cocina tradicional japonesa. K*appō* (割烹,"cortar y hervir (carnes)") es sinónimo de "cocinar", pero se convirtió en una referencia a la cocina o restaurantes principalmente japoneses, y se usó mucho en las eras Meiji y Taishō. Ha llegado a connotar un cierto estándar, quizás incluso del más alto calibre, un restaurante con los chefs más capacitados. Sin embargo, *Kappō* generalmente se ve como un establecimiento de comida que es un poco más casual o informal en comparación con el *kaiseki*.

El *kaiseki* (懐石, "piedra caliente") está relacionado con la ceremonia japonesa del té. El *kaiseki* se considera una forma (simplificada) de *honzen-ryōri* (本膳料理, "cocinar en la bandeja principal"), que era un banquete formal en el que se servían varias bandejas de comida. El término homófono *kaiseki ryōri* (会席料理, lit. "reunión + asiento") originalmente se refería a una reunión de compositores de haiku o *renga*, y la versión simplificada. Los platos honzen que se servían en las fiestas de poemas se convirtieron en *kaiseki ryōri*. Sin embargo, el significado de *kaiseki ryōri* degeneró para convertirse en otro término para un suntuoso banquete de juerga, o *shuen* (酒宴).

La cocina tradicional

La cocina japonesa se basa en combinar el alimento básico, que es el arroz blanco al vapor o *gohan* (御飯), con uno o más *okazu*, platos "principales" o "de acompañamiento". Puede acompañarse con una sopa clara o de miso y *tsukemono* (pepinillos). La frase *ichijū-sansai* (一汁三菜, "una sopa, tres lados") se refiere a la composición de una comida típica que se sirve, pero tiene sus raíces en la cocina clásica *kaiseki*, *honzen* y *yūshoku.* El término también se usa para describir el primer plato que se sirve en la cocina *kaiseki* estándar en la actualidad.

Una comida japonesa que incluye tempura, sashimi y sopa de miso

El origen de la cocina japonesa "una sopa, tres lados" es un estilo dietético llamado Ichiju-Issai (一汁一菜, "una sopa, un plato"), que se remonta a los Cinco Grandes Templos Zen del siglo XII. El período Kamakura (Kamakura Gozan), se desarrolló como una forma de comida que enfatizaba la frugalidad y la simplicidad.

El arroz se sirve en su propio tazón pequeño (*chawan*), y cada plato principal se coloca en su propio plato pequeño (*sara*) o tazón (*hachi*) para cada porción individual. Esto se hace incluso en los hogares japoneses. Esto contrasta con las cenas caseras de estilo occidental en las que cada individuo toma raciones de grandes platos de comida colocados en el medio de la mesa del comedor. El estilo japonés tradicionalmente aborrece los platos de diferentes sabores que se tocan en un solo plato, por lo que a los diferentes platos se les dan sus propios platos individuales como se mencionó o se dividen usando, por ejemplo, hojas. Colocar los platos principales sobre el arroz, "ensuciándolo", también está mal visto por la etiqueta tradicional.

Desayuno en un ryokan (posada japonesa), con caballa a la parrilla, huevo *dashimaki* al estilo Kansai, tofu en *kaminabe* (olla de papel)

Aunque esta tradición de no colocar otros alimentos sobre el arroz se originó a partir de las formalidades gastronómicas chinas clásicas, especialmente después de la adopción de las ceremonias budistas del té; se volvió más popular y común durante y después del período Kamakura, como en el *kaiseki*. Aunque la cocina china actual ha abandonado esta práctica, la cocina japonesa la conserva. Una excepción es el popular *donburi*, en el que los ingredientes se sirven directamente sobre el arroz.

El cuenco de arroz pequeño (茶碗, *chawan*), "cuenco de té", se dobla como una palabra para los cuencos de té grandes en las ceremonias del té. Por lo tanto, en el lenguaje común, la copa para beber se denomina *yunomi-jawan* o *yunomi* con fines de distinción. Entre la nobleza, cada plato de una comida japonesa completa se servía en servilletas llamadas *zen* (膳), que originalmente eran bandejas con plataformas o pequeñas mesas de comedor. En la era moderna, las bandejas con faldstool o las bandejas con patas apilables todavía se pueden ver utilizadas en *zashiki*, es decir, salas de tatami -mat, para grandes banquetes o en una posada tipo *ryokan.* Algunos restaurantes pueden usar el sufijo *-zen* (膳) como un sinónimo más sofisticado, aunque anticuado del *teishoku* (定食), ya que este último básicamente es un término para una comida combinada que se sirve en un *taishū-shokudō*, similar a un restaurante. T*eishoku* significa una comida de menú fijo (por ejemplo, pescado a la parrilla con arroz y sopa), una cena a precio fijo, hervidas en *shokudō* (食堂, "comedor") o *ryōriten* (料理店, "restaurante"), que es algo vago (*shokudō* puede significar un restaurante tipo cafetería o un comedor corporativo); El escritor sobre la cultura popular japonesa Ishikawa Hiroyoshi lo define como la comida que se sirve en los comedores *teishoku* (定食食堂, *teishoku-shokudō*), y en establecimientos comparables tipo comedor.

Historia

Los alimentos y la preparación de alimentos de los primeros asentamientos neolíticos japoneses se pueden reconstruir a partir de estudios arqueológicos y revelan la importancia primordial del arroz y los mariscos desde los primeros tiempos.

El período Kofun (siglos III al VII) está envuelto en incertidumbre. Algunas entradas en las primeras crónicas escritas de Japón insinúan una imagen de los hábitos alimentarios desde la época de la formación de la dinastía Yamato. Cuando el budismo se volvió ampliamente aceptado con el surgimiento del clan Soga, comenzó a imponerse un tabú sobre el consumo de carne (especialmente de mamíferos) y se convirtió en una práctica común, aunque la gente de las montañas todavía tomaba animales salvajes y los comía la gente del pueblo cuando se presentó la oportunidad.

Los tratados sobre ceremonias, documentos fiscales y ficción permiten hacer una lista de los ingredientes alimentarios utilizados y los métodos básicos de preparación en el período Heian. Sin embargo, las recetas de la Edad Media son un bien escaso en Japón o en cualquier otro país.

Los registros a lo largo de la Edad Media pueden dar una idea de los platos que se disfrutan, pero no brindan detalles como para proporcionar recetas precisas.

Una vez que Japón entró en el período Edo, hubo abundantes registros de alimentos y cocina de los plebeyos (es decir, no samuráis), que sabían leer y escribir en gran medida, y produjeron una gran cantidad de literatura impresa en bloques de madera.

- Período Jomon (14000-400 a.C.)

El período Jōmon corresponde a la prehistoria japonesa. Durante este período, la dieta en Japón evolucionó paulatinamente desde la dieta clásica típica de los cazadores-recolectores nómadas a una dieta propia de los pueblos sedentarios compuestos por la agricultura y la ganadería.

En la prehistoria japonesa, la vida de los habitantes de Japón se caracterizaba por el nomadismo y el estilo de vida semisedentario, debiendo adaptarse a las necesidades de los cazadores y recolectores. En este periodo, las islas de Japón ofrecían una gran variedad de hábitats naturales ricos en recursos: en primavera hasta principios de verano era posible comer algunas especies de peces pelágicos (atún y bonito) o mamíferos marinos, cuando se acercaban a la costas para reproducirse. También se incluyeron el salmón y otras especies marinas transportadas por la corriente marina de Oyashio. Al borde del Mar de Japón o el Pacífico, los montículos de conchas atestiguan la fuerte presencia de crustáceos y mariscos en la dieta. En invierno se practicaba la caza: la carne de ciervo y jabalí era la que más se consumía, pero también se cazaban osos, ciervos y liebres. Muchas especies de árboles locales proporcionaron grandes cantidades de alimentos para humanos y animales. En otoño, los frutos y semillas estaban listos para ser recolectados: castañas, nueces, avellanas y bellotasposteriormente se almacenaban en silos subterráneos para ser consumidos también durante el resto del año. Las batatas y otras plantas silvestres completaron la dieta. Si bien aún no se habían desarrollado tecnologías agrícolas, hubo un cuidado y atención progresivos al cultivo de plantas como la calabaza y el mijo.

Recipiente de comida de cerámica, período Jomon, Museo Nacional de Tokio, Japón

Hay evidencia de que la soya ya estaba presente y se cultivaba en Japón durante el período Jomon: las variaciones en el tamaño de la semilla también indican una selección humana significativa desde el 5000 a.C., y en grandes cantidades desde el 3000 a.C.

En este período también está documentado el primer uso de recipientes para cocinar alimentos: en su mayoría eran pequeños cuencos con un fondo esférico de 10 a 50cm, utilizados para hervir alimentos y conservas. Algunos datan del milenio XIV a.C. La cerámica del período Jomon temprano se utilizó en todo el archipiélago; los arqueólogos han descubierto más de setenta estilos diferentes y otros tantos subestilos. Si el tamaño de las primeras cerámicas era pequeño para ser transportadas con facilidad, con el tiempo estas irán aumentando paulatinamente, diversificando también su estilo, reflejando el paulatino asentamiento de estas poblaciones.

Después del 5000 a.C., debido al enfriamiento del clima, la población disminuyó drásticamente. A partir del 900 a.C., poblaciones migrantes de la península de Corea se asentaron en el oeste de Kyūshū, trayendo consigo nuevas técnicas y nuevos ingredientes, conviviendo durante mil años con las poblaciones ya asentadas. La nueva agricultura Yayoi, que tomó el nombre de una localidad cercana a Tokio, correspondiente a un nuevo período en la historia de Japón, estuvo contaminada por las costumbres de estas nuevas poblaciones, que además del arroz, iniciaron a los indígenas a la Uso del bronce y el hierro.

- Período Yayoi (400 a.C. – 250)

Durante este período, además del arroz, los japoneses progresaron en el cultivo del trigo: cebada, mijo, trigo sarraceno y soja. Los documentos que describen el tipo de dieta seguida aumentan considerablemente, se utilizan verduras y pescados crudos, se consume alcohol en las fiestas y aparece el primer cocinero japonés conocido.

Los textos más antiguos sobre Japón de este período están escritos en caracteres chinos. El nombre *Wa* (倭), la pronunciación japonesa de uno de los primeros nombres dados por los chinos a Japón, aparece por primera vez en el año 57. Los antiguos historiadores chinos describieron a *Wa* como salpicado de cientos de comunidades tribales, no como la tierra unificada descrita en el *Nihongi* por los japoneses. Además, en sus escritos los chinos señalaron que los habitantes de *Wa* vivían principalmente de verduras crudas, arroz y pescado servidos en bandejas de madera y bambú (*takatsuki*), poseían grandes graneros y mercados, y comían con las manos ya que los palillos aún no estaban presentes.

En un famoso escrito encontrado dentro del *Kojiki*, el *Takahashi Ujibumi* y el *Nihongi*, el emperador Keikō nombró a Iwakamutsukari no Mikoto como cocinero de la corte imperial, después de disfrutar de un plato de bonito y almejas. Este último es considerado hoy como el creador de la sazón en la cocina japonesa. En aquella época, que precedió a la aparición de la salsa de soja, el condimento consistía principalmente en sal y vinagre.

La evidencia más temprana del consumo *de sake* se remonta al período Yayoi

La primera mención del consumo de alcohol en Japón se encuentra en el libro *Crónicas de los Tres Reinos*. Este texto del siglo III describe a personas bebiendo y bailando. *El sake* probablemente se introdujo en Japón desde China poco después del arroz, extendiéndose de oeste a este desde Kyushu y Kansai. La inoculación del fermento se producía de forma más primitiva: el primer método llamado *kuchikami* (口噛み "masticado en la boca"), consistía en sacar los cereales cocidos con saliva, por lo que la producción de *sake* se denominaba *kamosu,* un término derivado del verbo *kamu* (masticar). Sin embargo, la confirmación de la primera producción de *sake* no será anterior al año 712, dentro del libro *Kojiki*.

- Período Yamato (250 – 710)

El periodo Yamato es escenario de la primera inmigración masiva coreana y china y de la introducción del confucianismo y el budismo, que establecieron la primera prohibición del consumo de carne. Los ingredientes tradicionales como la salsa de soja provienen principalmente del comercio con los países vecinos, que son cada vez más comunes. La información sobre las prácticas culinarias de esa época es escasa, sin embargo, las grandes olas de inmigración china (siglo V) y coreana (siglo IV) pueden haber tenido un impacto significativo.

La introducción del budismo en Japón se atribuye al rey coreano Seong de Paekje en 538. El clan Soga, una familia cortesana que favoreció la ascensión al trono del emperador Kinmei en 531, optó por adoptar el modelo cultural budista y confuciano, pero se reunió fuerte oposición del clan Nakatomi -responsable de los rituales sintoístas de la corte- y del clan Mononobe. Durante más de un siglo, muchas guerras se libraron contra el budismo. Sin embargo, el uso de 675 animales y el consumo de animales salvajes (caballo, vaca, perro, mono y pájaros) fue prohibido por el emperador Tenmu para respetar las reglas del budismo. La prohibición se renovó durante el período Asuka, pero terminó en el período Heian.

En este período *el sake*, compuesto por arroz, agua y el hongo *koji* (麹 *Aspergillus oryzae)* se convirtió en la bebida alcohólica predominante. La salsa de soja, originaria de China, tiene su origen en una pasta llamada *hishio* hecha de carne y pescado marinados con la adición de soja y harina. Fue introducido en Japón durante el período Fujiwara (694 - 710).

- Período Nara (710 – 794)

Los platos y costumbres culinarias introducidas en esta era y en las posteriores compondrán gradualmente lo que todavía se etiqueta como cocina tradicional japonesa (日本料理 *nihon ryōri,* o *washoku* 和食), es decir, la cocina anterior a la era Meiji que verá la introducción de algunos platos de cocina extranjera.

Yamai Soshi, presumiblemente por Kasuga Mitsunaga. Un plato de arroz, un plato de sopa y algunas guarniciones se retratan entre los dos comensales

Los cambios introducidos en el período Nara se refieren a los métodos de fermentación, la introducción de ingredientes como el pan y el *nattō* y la reserva de sal y vinagre, reemplazada por otros condimentos como el *miso*, *el hishio* (el antepasado de la soja) y el *shi*.

Natto en un plato de arroz

La fermentación es un proceso esencial para la preparación de muchos ingredientes de la cocina japonesa (por mencionar solo los más famosos: *miso*, *sake*, salsa de soja, vinagre de arroz, *mirin*, *tsukemono*, *natto*, *katsuobushi*, *kusaya*). La fermentación, al ser un proceso dependiente de los hongos, tomó algún tiempo antes de que los japoneses pudieran controlarla por completo. La evidencia del inicio de la familiaridad con este método se puede encontrar en el templo Kin-jinja en la prefectura de Shiga, dedicado al hongo utilizado para hacer *narezushi*, un antepasado del *sushi*, en el que el pescado se salaba y luego se envolvía en arroz fermentado. Este último evitaba que se pudriera el pez *narezushi*, que así podía conservarse durante meses. Al comerlo, se desechaba el arroz fermentado, consumiéndose sólo el pescado. Este tipo de *sushi* era una importante fuente de proteínas para los japoneses.

Nattō, ahora un ingrediente tradicional en la dieta japonesa, fue introducido en sus dos versiones más comunes (*itohiki-natto* y *shiokara-natto*) durante el período Nara por un monje budista. Otra novedad de este período es

el pan bing, de origen chino, un pan sin levadura importado tras los contactos con las dinastías chinas Sui (581-618) y Tang (618-907). También *miso*, *hishio* lo *shi* (pepitas de soja) conquistan un lugar cada vez más importante en los condimentos de la cocina japonesa, a ellos se dedica una parte del código Yōrō, código que regía la vida en el antiguo Japón, describiendo su correcto uso. En la corte imperial, dos chefs eran los encargados de elaborar estos tres ingredientes, que además eran bastante populares entre la gente común.

- Período Heian (794 a 1185)

Después del período Jōmon (14000-300 a.C.), la sociedad japonesa pasó de un estilo de vida semisedentario de cazadores -recolectores a una sociedad agrícola. Este fue el período en el que comenzó el cultivo del arroz, que fue introducido por China alrededor del siglo III a. El arroz comúnmente se hervía solo y se llamaba *gohan* o *meshi* y, dado que el arroz cocido ha sido desde entonces el alimento básico preferido de la comida, los términos se usan como sinónimos de la palabra "comida". Los campesinos solían mezclar mijo con arroz, especialmente en las regiones montañosas donde el arroz no proliferaba.

Durante el período Kofun (300 a 538 d.C.), la cultura china se introdujo en Japón desde Corea. Como tal, el budismo se volvió influyente en la cultura japonesa. Después del siglo VI, Japón persiguió directamente la imitación de la cultura china de la dinastía Tang (618 a 907). Fue esta influencia la que marcó los tabúes sobre el consumo de carne en Japón. En el año 675 d.C., el emperador Tenmu decretó la prohibición del consumo de ganado, caballos, perros, monos y pollos durante los meses 4 a 9 del año; infringir la ley significaría una sentencia de muerte. El mono se comía antes de este tiempo, pero se comía más en un estilo ritual con fines medicinales. Los pollos a menudo se domesticaban como mascotas, mientras que el ganado y los caballos eran raros y se trataban como tales. Se sacrificaba ritualmente una vaca o un caballo el primer día de cultivo del arrozal, un ritual introducido desde China. El decreto del emperador Temmu, sin embargo, no prohibía el consumo de ciervo o jabalí, que eran importantes para la dieta japonesa en ese momento.

El Período Heian (794 a 1185) en el siglo VIII vio muchos decretos adicionales hechos por emperadores y emperatrices que prohibían la matanza de cualquier animal. En el año 752 d.C., la emperatriz Kōken decretó la prohibición de la pesca, pero prometió que se daría suficiente arroz a los pescadores cuyo sustento habría sido destruido de otro modo. En el año 927 d.C., se promulgaron normas que establecían que cualquier funcionario del gobierno o miembro de la nobleza que comiera carne se consideraría impuro durante tres días y no podría participar en las celebraciones sintoístas en la corte imperial.

Palillos en un resto de palillos

También fue la influencia de las culturas chinas a través de Corea lo que trajo los palillos a Japón a principios de este período. Los palillos en este momento fueron utilizados por la nobleza en los banquetes; sin embargo, no se usaban como utensilios cotidianos, ya que las manos todavía se usaban comúnmente para comer. Las cucharas de metal también fueron utilizadas durante los siglos VIII y IX, pero solo por la nobleza. Las mesas de comedor también se introdujeron en Japón en este momento. Los plebeyos usaban una mesa sin patas llamada *oshiki*, mientras que la nobleza usaba una mesa lacada con patas llamada *zen*. Cada persona usó su propia mesa. Los banquetes lujosos para la nobleza tendrían múltiples mesas para cada individuo según la cantidad de platos presentados.

Tras el declive de la dinastía Tang en el siglo IX, Japón dio un paso hacia su individualidad en cultura y cocina. El abandono de la cuchara como utensilio para comer, que se mantuvo en Corea, es una de las diferencias marcadas, y los plebeyos ahora también comían con palillos. El comercio continuó con China y Corea, pero la influencia en masa desde fuera de Japón no se volvería a ver hasta el siglo XIX. Los siglos X y XI marcaron un nivel de refinamiento en la cocina y la etiqueta que se encuentra en la cultura de Heian. Los cocineros de la corte prepararían muchas de las verduras enviadas como impuesto desde el campo. Los banquetes de la corte eran comunes y lujosos; El atuendo de la nobleza durante estos eventos se mantuvo al estilo chino, lo que los diferenciaba de la ropa de civil de los plebeyos.

Los platos que se consumían después del siglo IX incluían pescado y carne a la parrilla (*yakimono*), comida hervida a fuego lento (*nimono*), comida al vapor (*mushimono*), sopas hechas con vegetales picados, pescado o carne (*atsumono*), pescado en gelatina (*nikogori*) hervido a fuego lento con condimentos, pescado crudo en rodajas servido en salsa de vinagre (*namasu*), vegetales, algas o pescado en un aderezo fuerte (*aemono*) y vegetales encurtidos (*tsukemono*) que fueron curados en sal para provocar la fermentación láctica. El aceite y la grasa se evitaban casi universalmente en la cocina. Se usó aceite de sésamo, pero rara vez, ya que su producción era muy costosa.

Documentos de la nobleza Heian señalan que el pescado y las aves silvestres eran comida común junto con las verduras. La configuración de su banquete consistía en un plato de arroz y sopa, junto con palillos, una cuchara y tres condimentos que eran sal, vinagre e *hishio*, que era una fermentación de soja, trigo, sake y sal. Estaba presente un cuarto plato para mezclar los condimentos al sabor deseado para mojar la comida. Los cuatro tipos de alimentos presentes en un banquete consistían en alimentos secos (*himono*), alimentos frescos (*namamono*), alimentos fermentados o aliñados (*kubotsuki*) y postres (*kashi*). El pescado seco y las aves se cortaron en rodajas finas (por ejemplo, salmón salado, faisán, abulón al vapor y seco, pulpo seco y a la parrilla), mientras que el pescado fresco, los mariscos y las aves se cortaban crudos en salsa de vinagre o a la parrilla (por ejemplo, carpa, dorada, salmón, trucha, faisán). *Kubotsuki* consistía en pequeñas bolas de ascidia, pescado o menudencias fermentadas junto con medusas y *aemono*. Los postres habrían incluido pasteles chinos y una variedad de frutas y nueces, incluidos piñones, castañas secas, bellotas, azufaifo, granada, melocotón, albaricoque, caqui y cítricos. La comida terminaría con sake.

- Período Kamakura (1192-1333)

El período Kamakura marcó un gran cambio político en Japón. Antes del período Kamakura, los samuráis eran guardias de las haciendas de la nobleza. La nobleza, habiendo perdido el control del campo japonés, cayó bajo el dominio militarista de los samuráis de la clase campesina, con un gobierno militar que se estableció en 1192 en Kamakura dando paso al período. Una vez intercambiada la posición de poder, cambió el papel de los banquetes cortesanos. La cocina de la corte que antes de este tiempo enfatizaba el sabor y los aspectos nutricionales cambió a un papel altamente ceremonial y oficial.

Un puesto de mercado de frutas en el Japón de la era Meiji

Minamoto no Yoritomo, el primer *shōgun*, castigó a otros samuráis que seguían el vistoso estilo de banquete anterior de la nobleza. Al banquete del shōgun, llamado ōban, asistieron líderes militares de las provincias. El ōban originalmente se refería a un almuerzo en los días festivos al que asistían soldados y guardias durante el período Heian, y estaba vinculado a la clase guerrera. El menú generalmente consistía en abulón seco, *aemono* de medusa, ume en escabeche llamado *umeboshi*, sal y vinagre para sazonar y arroz. Más adelante en el período, el banquete *honzen-ryōri* se popularizó.

Ilustración que representa el arte de preparar pescado y carne en una *Manita* (c. 1500)

La cocina de los samuráis provenía claramente de sus raíces campesinas. Las comidas preparadas enfatizaban la sencillez a la vez que eran sustanciosas. La cocina evitó el refinamiento, la ceremonia y el lujo, y se despojó de toda influencia china. Un ejemplo específico es el cambio de usar el atuendo tradicional chino a un estilo de ropa distinto que combinaba la ropa sencilla de la gente común. Este estilo se convirtió en el kimono a finales de la Edad Media.

La filosofía vegetariana budista se fortaleció durante el período Kamakura cuando comenzó a extenderse entre los campesinos. Quienes estaban involucrados en el comercio de sacrificar animales para obtener alimentos o cuero eran objeto de discriminación. Quienes practicaban este oficio eran considerados contrarios a la filosofía budista de no quitar la vida, mientras que bajo la filosofía sintoísta se los consideraba profanados. Esta discriminación se intensificó y eventualmente condujo a la creación de una casta separada, los burakumin.

- Eras Sengoku, Edo y Meiji

El misionero jesuita católico portugués João Rodrigues dijo que los japoneses se negaban a comer manteca de cerdo, gallinas, patos, cerdos, vacas, caballos y asnos, y se negaban a comer su propio ganado y solo a veces cazaban animales salvajes durante las fiestas, en contraste con los chinos que comían gansos, gallinas, pato doméstico, tocino, manteca de cerdo, cerdo, vaca, caballo y asno. Los cristianos católicos que visitaban Japón fueron acusados de comer perros, caballos y ganado por los monjes budistas japoneses. El libro "Comparación entre las culturas europea y japonesa" fue escrito por Luís Fróis (1532-1597), padre jesuita en 1585. Dijo que "los europeos disfrutan de gallinas, codornices, pasteles y manjares blancos, los japoneses prefieren perros salvajes, grullas, monos grandes, gatos y algas crudas (para comer), no comen carne de perro sino carne de res; los japoneses no comen carne de res sino carne de perro como medicina" los japoneses también comían carne de jabalí cruda en rodajas, a diferencia de los europeos que la cocinaban en estofado.

La leche animal como la leche de vaca era despreciada y aborrecida y los japoneses evitaban comer carne en el siglo XIX. Cuando un japonés, Marsukara, quiso alimentar a los bebés con leche de vaca después de que le dijeron que los bebés occidentales sí lo hacían, importó equipos de ordeño de Shanghái siguiendo el consejo del cónsul francés y compró vacas de Nagasaki. Él nunca lo bebió él mismo.

La carne de res no se consumía como alimento habitual en Japón hasta la restauración Meiji. Comer carne estaba prohibido por el budismo en Japón. Comer carne era una práctica occidental aborrecida, según la hija de una familia Samurai que nunca comía carne. El sintoísmo y el budismo contribuyeron a la dieta vegetariana de los japoneses medievales, mientras que 0,1 onzas de carne era la cantidad diaria consumida por el japonés promedio en 1939. Japón carecía de tierra cultivable para el ganado, por lo que los gobernantes de Japón prohibieron el consumo de carne varias veces. En 675 se aprobó una ley que establece que, desde finales de la primavera hasta principios del otoño, la carne de perro, pollo, mono y ternera no estaba permitida durante ese período de tiempo.

Se implementaron otras prohibiciones. Japón obtuvo principalmente carne de la caza de animales salvajes, pero los animales salvajes como el jabalí y el ciervo disminuyeron a medida que los agricultores talaron los bosques para las granjas, ya que la población creció. Japón comenzó a adoptar dietas basadas en carne de europeos como los holandeses, que eran más altos que ellos en el siglo XVIII y luego cuando el emperador Meiji comió carne en público el 24 de enero de 1872. El emperador Meiji fue descrito como "aspecto femenino" y "escritor de poesía". Luego, Japón comenzó a importar carne de res coreana con un aumento de 13 veces en el consumo de carne de res de Tokio en 5 años. El recluta japonés promedio era débil, con una altura mínima de 4 pies y 11 pulgadas; El 16% de los reclutas eran más bajos que esa altura y generalmente delgados. Japón necesitaba aumentar la fuerza de su ejército en el momento en que se estaba modernizando.

Cocina *kaiseki*

Luego, Japón vio a los soldados estadounidenses comer tocino, bistecs y hamburguesas después de la Segunda Guerra Mundial, cuando Estados Unidos ocupó Japón. El jefe de McDonald's en Japón, Den Fujita, dijo: "Si comemos hamburguesas durante mil años, seremos rubios. Y cuando seamos rubios, podremos conquistar el mundo". Sin embargo, la carne de res se consumía como medicina tanto en China como en Japón como una exención especial a la prohibición antes del siglo XIX. La prohibición se originó en el siglo X d.C.

En la cocina japonesa, el término *yoshoku* (洋食 "Cocina occidental") indica platos cuya receta fue importada de Occidente durante la Restauración Meiji y adaptada a los gustos locales. Estos son platillos europeos que se han adaptado, que a menudo tienen nombres que suenan europeos, generalmente transcritos usando katakana. Estos platos se basan generalmente en la carne, un ingrediente novato en la cocina japonesa, cuyos orígenes son europeos (franceses, ingleses o italianos). Estos lanzamientos japoneses son a menudo muy diferentes de sus lanzamientos originales.

Ejemplo de yoshoku. El Doria es una cazuela horneada que contiene arroz cubierto con salsa blanca, queso y varios ingredientes.

Omurice, *naporitan* y *korokke* son ejemplos de *platos yoshoku*. El curry japonés se introdujo en Japón durante el mismo período, mientras que la India estaba bajo la administración de la Compañía Británica de las Indias Orientales: esta es la razón por la cual el curry se clasifica en Japón como un plato occidental, en lugar de un plato asiático. Durante el mismo período, debido a la apertura del país, también se importaron muchos platos populares de las cocinas china y coreana. A pesar de pasar por el mismo proceso de importación, los platillos no se conocen como *yoshoku,* ya que el término se refiere únicamente a la cocina occidental. Entre los más conocidos están *el ramen*, *el shabu-shabu* y *el gyoza*. Al igual que con la comida, también se importan y modifican nuevas técnicas de cocina, como la técnica *itamemono*, similar a la cocina china *con wok*.

Sampuru hiperrealista

Desde la década de 1930, en Japón se ha extendido el uso del *sampuru* en la restauración pública, es decir, reproducciones fidedignas de los platos que se cocinan en los restaurantes y que se exponen en el escaparate. Una vez hechos de cera, estos modelos ahora están hechos de plástico.

Bajo la influencia de las cocinas occidentales, la carne, la leche y el pan se introducen en la cocina japonesa, cambiando los hábitos de los japoneses; La leche es un ingrediente clásico en la dieta de los jóvenes japoneses. Antes de la Segunda Guerra Mundial, en 1939, el arroz se racionaba en 330 gramos de arroz por persona y día. El consumo promedio en el año 2000 se redujo a 165 gramos, mientras que el aporte del arroz fue reemplazado por el aporte proteico de la carne. Entre 1960 y 2000, el consumo de carne aumentó en un 400% y, a mediados de la década de 1980, la proporción de consumo de carne y pescado se invirtió, y el consumo de carne superó al pescado.

Estacionalidad

Se hace hincapié en la estacionalidad de los alimentos o *shun* (旬), y los platos están diseñados para anunciar la llegada de las cuatro estaciones o meses calendario.

La estacionalidad significa aprovechar el "fruto de las montañas" (山の幸, *yama no sachi*, alt. "recompensa de las montañas") (por ejemplo, brotes de bambú en primavera, castañas en otoño) así como el "fruto de las montañas" (海の幸, *umi no sachi*, alt. "recompensa del mar") a medida que entran en temporada. Así, la primera pesca de listado (初鰹, *hatsu-gatsuo*) que llega con la corriente de Kuroshio ha sido tradicionalmente muy apreciada.

Si algo está disponible bastante antes de lo habitual para el artículo en cuestión, la primera cosecha o captura temprana se denomina *hashiri*.

Aperitivos Kaiseki en un plato de madera

El uso de hojas y ramas de árboles como decoración también es característico de la cocina japonesa. Las hojas de arce a menudo se hacen flotar en el agua para exudar frescura o *ryō* (涼); Popularmente se utilizan ramitas de nandina. Las hojas de bambú *haran* (*Aspidistra*) y sasa a menudo se cortaban en formas y se colocaban debajo o se usaban como separadores.

Los itamae

Un itamae (板前) es un cocinero de cocina japonesa, jefe de cocina en grandes restaurantes. El término se puede traducir literalmente como "delante de la tabla", refiriéndose a la tabla de cortar.

Para ser considerado un itamae no es necesario ser japonés, aunque habitualmente se entiende que las técnicas de la cocina nipona son difíciles de aprender por los no japoneses. El itamae siempre está vestido con su tradicional uniforme y con frecuencia lleva su cuchillo en la cintura.

Dave Lowry, en su libro "The connoisseur's guide to sushi: everything you need to know about sushi" describe cuatro criterios para juzgar a un buen itamae:

- Cómo manipula los productos;
- Cómo maneja sus utensilios, básicamente los cuchillos;
- Cómo trata a sus clientes;
- Cómo se comporta, se mueve y trabaja;
- Como mueve el bote.

En el mundo occidental se relaciona al itamae con el sushi. En Japón para poder ser considerado un itamae de sushi se requieren años de aprendizaje y trabajo. Luego de cinco años de trabajar con un maestro, el aprendiz está listo para tomar su primera tarea importante relacionada con hacer sushi: la preparación del arroz. El arroz debe ser

preparado según las instrucciones estrictas del maestro. Cada restaurante de sushi tiene su propia combinación del arroz cocinado con su mezcla especial de vinagre de arroz. Una vez que el jefe de cocina queda satisfecho con la consistencia del arroz de sushi que el aprendiz realiza diariamente, éste es autorizado a pararse junto al maestro en la barra de sushi.

Esta promoción lleva al aprendiz a una ubicación más prominente, donde él se para al lado del maestro en la tabla de cortar. Esta posición es llamada *"wakiita"*, que significa *"cerca de la tabla de cortar"*. La siguiente tarea que le es delegada generalmente es la preparación de los ingredientes frescos por el día. Cuando su entrenamiento progresa puede ser autorizado a preparar sushi para clientes que compran comida para llevar. El aprendiz también prepara los ingredientes del sushi, como jengibre rallado, el pescado y la cebolla de verdeo cortada.

Luego de años de entrenar como un *wakiita*, el cocinero puede ser designado un itamae. Esto significa que le estará permitido pararse delante de la tabla de cortar. En el proceso también se aprende el arte de servir bien a los clientes.

La creación de sushi es un arte. Existe una leyenda en Japón que un verdadero *itamae-san* ("san" es un sufijo honorífico) debe ser capaz de crear bolas de arroz en las que todos los granos miren en la misma dirección. Sin embargo, la mayoría de los itamae se contentan con formar la bola en su forma específica, moldeándola con sus dedos para asegurarse su perfección.

La importancia del itamae en la barra tradicional de sushi está todavía presente en Japón, pero no se trasladó al resto del mundo toda la tradición. Por ejemplo, el calcular la cuenta es visto en Japón como parte del arte del itamae y los errores en el cálculo son parte de este arte.

Ingredientes tradicionales

Una característica de la comida tradicional japonesa es el uso moderado de carnes rojas, aceites y grasas y productos lácteos. El uso de ingredientes como la salsa de soya, el miso y el umeboshi tiende a dar como resultado platos con un alto contenido de sal, aunque existen versiones bajas en sodio de estos disponibles.

Consumo de carne

Como Japón es una nación insular rodeada por un océano, su gente siempre ha aprovechado la abundante oferta de pescados y mariscos. Es la opinión de algunos estudiosos de la alimentación que la dieta japonesa siempre se basó principalmente en "cereales con verduras o algas marinas como principal, con aves secundarias y carne roja en pequeñas cantidades" incluso antes del advenimiento del budismo, que colocó una aún más fuerte tabú. Se hablaba de comer "criaturas de cuatro patas" (四足, *yotsuashi*) como un tabú, impuro o algo que debía evitarse por elección personal durante el período Edo. El consumo de la carne de ballena y tortuga acuática no estaba prohibido bajo esta definición. A pesar de esto, el consumo de carne roja no desapareció por completo en Japón. Se toleraba comer animales salvajes, a diferencia del ganado domesticado; en particular, la liebre atrapada se contó utilizando la palabra medida *wa* (羽), un término normalmente reservado para las aves.

Yakiniku

En 1872 de la restauración Meiji, como parte de la apertura de Japón a la influencia occidental, el emperador Meiji levantó la prohibición del consumo de carne roja. La eliminación de la prohibición encontró resistencia y en una respuesta notable, diez monjes intentaron irrumpir en el Palacio Imperial. Los monjes afirmaron que, debido a la influencia extranjera, un gran número de japoneses había comenzado a comer carne y que esto estaba "destruyendo el alma del pueblo japonés". Varios de los monjes murieron durante el intento de allanamiento y el resto fue arrestado. Por otro lado, el consumo de carne fue aceptado por la gente común. *Gyūnabe* (olla caliente de ternera), el prototipo de Sukiyaki, se convirtió en el furor de la época. Los restaurantes occidentales se mudaron y algunos de ellos cambiaron su forma a *Yōshoku*.

El consumo de verduras ha disminuido, mientras que los alimentos procesados se han vuelto más prominentes en los hogares japoneses debido al aumento de los costos de los alimentos en general. No obstante, las verduras de Kyoto, o Kyoyasai, están aumentando en popularidad y se están reviviendo diferentes variedades de verduras de Kyoto.

Hot pot de ternera en una fiesta en Japón

- Aceite de cocina

En términos generales, la cocina tradicional japonesa se prepara con poco aceite de cocina. Una excepción importante es la fritura profunda de los alimentos. Este método de cocción se introdujo durante el período Edo debido a la influencia de la cocina occidental (anteriormente llamada *nanban-ryōri* (南蛮料理)) y china, y se convirtió en un lugar común con la disponibilidad de aceite de cocina debido al aumento de la productividad. Platos como tempura, aburaage y satsuma age ahora forman parte de la cocina japonesa tradicional establecida. Palabras como *tempura* o *hiryōzu* (sinónimo de ganmodoki) se dice que es de origen portugués.

Además, ciertos tipos rústicos de comidas tradicionales japonesas, como kinpira, hijiki y *kiriboshi* daikon, generalmente implican saltearlos en aceite antes de guisarlos en salsa de soya. Algunos platos estándar *de osōzai* u obanzai cuentan con verduras japonesas salteadas con edad o chirimen-jako, sardinas secas.

- Condimentos

La comida japonesa tradicional se suele sazonar con una combinación de dashi, salsa de soja, sake y mirin, vinagre, azúcar y sal. Se puede usar una cantidad modesta de hierbas y especias durante la cocción como un toque o un acento, o como un medio para neutralizar los olores a pescado o picante presentes. Ejemplos de tales especias incluyen jengibre, perilla y *takanotsume* (鷹の爪) pimiento rojo.

Los condimentos intensos como el wasabi o la mostaza japonesa se proporcionan como condimentos para el pescado crudo, debido a su efecto sobre la membrana mucosa que paraliza el sentido del olfato, especialmente por los olores a pescado. Una ramita de mitsuba o un trozo de corteza de yuzu flotando en las sopas se llaman *ukimi*. Las hojas de shiso picadas y el myoga suelen servir como *yakumi*, un tipo de condimento combinado con tataki de katsuo o soba. Shichimi es también una mezcla de especias muy popular que a menudo se agrega a sopas, fideos y pasteles de arroz. Shichimi es una mezcla de especias a base de chile que contiene siete especias: chile, sansho, cáscara de naranja, sésamo negro, sésamo blanco, cáñamo, jengibre y nori.

- Guarniciones

Una vez que se ha cocinado un plato principal, se pueden agregar especias como jengibre picado y varias hierbas picantes como guarnición, llamada *tsuma*. Finalmente, un plato se puede adornar con algas picadas en forma de nori arrugado o copos de aonori.

Las guarniciones no comestibles se presentan en platos para reflejar un día festivo o la temporada. Generalmente, estos incluyen hojas no comestibles, flores nativas de Japón o con una larga historia de cultivo en el país, así como sus contrapartes artificiales

Ensaladas

El *o-hitashi* o *hitashi-mono* (おひたし) son verduras de hojas verdes hervidas, agrupadas y cortadas a medida, empapadas en caldo dashi, que se comen con unas gotas de salsa de soja. Otro es *el sunomono* (酢の物) que podría estar hecho con algas wakame, o ser algo así como un *kōhaku namasu* (紅白なます, "namasu blanco rojo") hecho con rodajas finas de palillos de dientes de daikon y zanahoria. El llamado vinagre que se mezcla con el ingrediente aquí es a menudo *sanbaizu* ("tres tazas/cucharadas de vinagre") que es una mezcla de vinagre, mirin y salsa de soya. Un *tosazu* ("vinagre de Tosa") le agrega katsuo dashi.

Ensalada japonesa de espinacas hervidas (*ohitashi*)

Un *aemono* (和え物) es otro grupo de artículos, describible como una especie de "ensalada mixta" o "aliñada" (aunque el *aemono* también incluye tiras finas de calamar o sashimi de pescado (*itozukuri*), etc., preparados de manera similar). Uno de los tipos es *el goma-ae* (胡麻和え) en el que, por lo general, las verduras, como las judías verdes, se mezclan con semillas de sésamo blancas o negras molidas en un tazón de mortero de suribachi, y se sazonan además con azúcar y salsa de soja. *Shira-ae* (白和え) agrega tofu (queso de soja) a la mezcla. El *aemono* se mezcla con una mezcla de vinagre y miso blanco y wakegi, cebolleta y baka-gai (バカガイ/馬鹿貝, Mactra *chinensis*) como estándar.

Clasificación

- Kaiseki

Kaiseki (懐石) o kaiseki-ryōri (懐石料理) es una cena japonesa tradicional de varios platos. El término también se refiere al conjunto de habilidades y técnicas que permiten la preparación de este tipo de comidas y es análogo a la alta cocina occidental. Hay dos tipos de estilos de comidas tradicionales japoneses llamados kaiseki o kaiseki-ryōri. El primero, donde kaiseki se escribe como "会席" y kaiseki-ryōri como "会席料理", se refiere a un menú fijo de comida selecta que se sirve en una bandeja individual (para cada miembro de una reunión). El segundo, escrito como "懐石" y como "懐石料理", se refiere a la comida sencilla que el anfitrión de una reunión chanoyu sirve a los invitados antes de un té ceremonial, y también se conoce como cha-kaiseki (茶懐石). El desarrollo de la nueva cocina probablemente se inspiró en los principios del kaiseki.

Los kanji que se usan para escribir *"kaiseki"* (懐石) significan literalmente "piedra del bolsillo del pecho". Se cree que Sen no Rikyū (1522-1591) incorporó estos kanji para indicar la comida frugal servida en el estilo austero de *chanoyu* (ceremonia japonesa del té). La idea surgió de la práctica en la que los monjes zen evitaban el hambre colocando piedras calientes en los pliegues delanteros de sus túnicas, cerca de sus estómagos.

Antes de que estos kanji comenzaran a usarse, los kanji para escribir la palabra eran simplemente los que indicaban que la cocina era para una reunión (会席料理). Ambos conjuntos de kanji siguen en uso hoy en día para escribir la

palabra; el diccionario japonés autorizado *'Kōjien'* describe *kaiseki* ("cocina para una reunión") como una comida de banquete donde la bebida principal es *el sake* (vino de arroz japonés), y la cocina de "piedra del seno" como la comida sencilla servida en *chanoyu*. Para distinguir entre los dos en el habla y, si es necesario, por escrito, la comida *chanoyu* puede denominarse "té" *kaiseki* o *cha-kaiseki*.

Kaiseki consiste en una secuencia de platos, a menudo pequeños y dispuestos artísticamente

El kaiseki moderno se basa en una serie de alta cocina tradicional japonesa, en particular las siguientes cuatro tradiciones: cocina de la corte imperial (有職料理, *yūsoku ryōri*), del siglo IX en el período Heian; Cocina budista de templos (精進料理, *shōjin ryōri*), del siglo XII en el período Kamakura; cocina samurái de hogares guerreros (本膳料理, *honzen ryōri*), del siglo XIV en el período Muromachi; y la cocina de la ceremonia del té (茶懐石, *cha kaiseki*), del siglo XV en el período Higashiyama del período Muromachi. Todas estas cocinas individuales se formalizaron y desarrollaron con el tiempo, y continúan de alguna forma hasta el día de hoy, pero también se han incorporado a la cocina *kaiseki.* Los diferentes chefs ponderan esto de manera diferente: la cocina de la corte y samurái son más ornamentadas, mientras que la cocina del templo y la ceremonia del té son más restringidas.

En la actualidad, *el kaiseki* es un tipo de forma de arte que equilibra el sabor, la textura, la apariencia y los colores de los alimentos. Con este fin, solo se utilizan ingredientes frescos de temporada y se preparan de manera que apunten a realzar su sabor. A menudo también se incluyen ingredientes locales. Los platos terminados se presentan cuidadosamente en platos que se eligen para realzar tanto la apariencia como el tema estacional de la comida. Los platos están bellamente dispuestos y adornados, a menudo con hojas y flores reales, así como con guarniciones comestibles diseñadas para parecerse a plantas y animales naturales.

Los platos individuales suelen ser pequeños y cuidadosamente equilibrados

- Orden

Originalmente, *el kaiseki* constaba de un plato de sopa de miso y tres guarniciones; esta es ahora la forma estándar de la cocina de estilo japonés en general, conocida como セット (setto, "set"). *Desde entonces, Kaiseki* ha evolucionado para incluir un aperitivo, sashimi, un plato a fuego lento, un plato a la parrilla y un plato al vapor, además de otros platos a discreción del chef.

- *Sakizuke* (先附): un aperitivo similar al amuse-bouche.
- *Hassun* (八寸): el segundo plato, que establece el tema estacional. Por lo general, un tipo de sushi y varias guarniciones más pequeñas. Tradicionalmente se sirve en un plato cuadrado de ocho *soles* (寸) de cada lado.
- *Mukōzuke* (向付): un plato en rodajas de sashimi de temporada.
- *Takiawase* (煮合): verduras servidas con carne, pescado o tofu; los ingredientes se cuecen a fuego lento por separado.
- *Futamono* (蓋物): un "plato con tapa"; típicamente una sopa.

- *Yakimono* (焼物): (1) comida a la parrilla (especialmente pescado); (2) loza, alfarería, porcelana.
- *Su-zakana* (酢肴): un plato pequeño que se usa para limpiar el paladar, como las verduras en vinagre; aperitivo avinagrado.
- *Suimono* (吸い物): una sopa, generalmente un caldo claro con pocos acompañamientos.
- *Hiyashi-bachi* (冷し鉢): solo se sirve en verano; Verduras frías y ligeramente cocidas.
- *Naka-choko* (中猪口): otro limpiador del paladar; puede ser una sopa.
- *Shiizakana* (強肴): un plato sustancioso, como una olla caliente.
- *Gohan* (御飯): de arroz elaborado con ingredientes de temporada.
- *Kō no mono* (香の物): verduras en escabeche de temporada.
- *Tome-wan* (止椀) sopa de verduras o a base de miso que se sirve con arroz.
- *Mizumono* (水物): un postre; puede ser fruta, dulce, helado o pastel.

Sakizuke (先附)

Otsukuri (お造り)

Dai no mono (台の物)

Hassun (八寸)

Agemono (揚げ物)

Gohan, Kō no mono, Tomewan

Owan (お椀)

Futamono (蓋物)

Mizumono (水物)

- Cha-kaiseki

Esta es la comida que se sirve en el contexto de *chanoyu* (ceremonia japonesa del té). Precede al servicio del té en una función formal del té (*chaji*). Los componentes básicos de una comida *cha-kaiseki* son el *ichijū sansai* o "una sopa, tres guarniciones", y el arroz, además de lo siguiente: *suimono*, *hassun*, *yutō* y *kōnomono*. La única sopa a la que se hace referencia aquí suele ser suimono (sopa clara) o sopa de miso y los tres platos básicos de acompañamiento son los siguientes:

- *Mukōzuke*: alimentos en un plato dispuestos en el lado más alejado de la bandeja de comida para cada invitado, por lo que se llama *mukōzuke* (lit., "colocado en el lado más alejado"). A menudo, esto podría ser algún tipo de sashimi, aunque no necesariamente. En el lado cercano de la bandeja de comida se disponen el arroz y la sopa, ambos en cuencos con tapas lacadas.
- *Nimono* (煮物): alimentos cocidos a fuego lento, servidos en tazones individuales con tapa.
- *Yakimono*: alimentos a la parrilla (generalmente algún tipo de pescado), traídos en una fuente para que los invitados se sirvan ellos mismos.

A continuación, se muestra una descripción de los elementos adicionales mencionados anteriormente:

- *Suimono* (吸物): sopa clara que se sirve en un pequeño cuenco lacado y con tapa, para limpiar el paladar antes del intercambio de *sake* (vino de arroz) entre el anfitrión y los invitados. También conocido como *kozuimono* (pequeña sopa clara) o*hashiarai* (enjuagador de palillos).
- *Hassun*: una bandeja de golosinas de la montaña y el mar que los invitados se sirven y acompañan la ronda de *sake* (vino de arroz) compartida por el anfitrión y los invitados.

- *Yutō* (湯桶): jarra de agua caliente que contiene arroz ligeramente dorado, que los invitados se sirven solos.
- *Kō no mono*: encurtidos que acompañan al *yutō*.

Los elementos adicionales que se pueden agregar al menú generalmente se conocen como *shiizakana* y estos asisten a más rondas de *sake*. Debido a que el anfitrión los deja con el primer invitado, también se los conoce como *azukebachi* (lit., "cuenco dejado al cuidado de otro").

Las comidas informales *kaiseki* organizan teatralmente los ingredientes en los platos y combinan cerámica de textura áspera con tazones o platos con diseños finos para lograr un efecto. La caja bento es otra forma casual y común de *kaiseki* popular.

Un kaiseki casual de Fuyoen en Ōtsu

Kaiseki a menudo se sirve en *ryokan* en Japón, pero también se sirve en pequeños restaurantes, conocidos como *ryōtei* (料亭). Kyoto es bien conocido por su *kaiseki,* ya que fue el hogar de la corte imperial y la nobleza durante más de un milenio. En Kyoto, *la cocina de estilo kaiseki* a veces se conoce como cocina de Kyoto (京料理, *kyō-ryōri*), para enfatizar sus raíces tradicionales de Kyoto, e incluye cierta influencia de la cocina casera tradicional de Kyoto, en particular *obanzai* (おばんざい), el término de Kyoto para sōzai (惣菜) u *okazu* (おかず).

El kaiseki suele ser muy caro: *las cenas kaiseki* en los mejores restaurantes tradicionales suelen costar entre 5.000 yenes y más de 40.000 yenes por persona, sin bebidas. Hay opciones más económicas disponibles, en particular el almuerzo (entre 4.000 y 8.000 yenes (37 a 74 dólares estadounidenses) y, en algunas circunstancias, bento (alrededor de 2.000 a 4.000 yenes (18 a 37 dólares estadounidenses)). En algunos casos, sentarse en el mostrador es más barato que en las habitaciones privadas. En el *ryokan,* las comidas pueden estar incluidas en el precio de la habitación o ser opcionales, y pueden estar disponibles solo para los huéspedes o servirse al público en general (algunos *ryokan* ahora son principalmente restaurantes). Las opciones de menú tradicionales ofrecen tres niveles de precios, Sho Chikubai (trío tradicional de pino, bambú y ciruelo), siendo el pino el más caro y el ciruelo el menos caro; esto todavía se encuentra en algunos restaurantes.

- Comida vegetariana

La comida estrictamente vegetariana es rara, ya que incluso los platos de verduras están aromatizados con el ubicuo caldo dashi, generalmente hecho con katsuobushi (hojuelas de atún barrilete seco) y, por lo tanto, son más pescetarianos que carnívoros. Una excepción es *el shōjin-ryōri* (精進料理), platos vegetarianos desarrollados por monjes budistas. Sin embargo, el *shōjin-ryōri* anunciado en los lugares públicos para comer incluye algunos elementos no vegetarianos.

Nattō, comida vegetariana japonesa a base de soja

El vegetarianismo, *fucha-ryōri* (普茶料理) fue introducido desde China por los Ōbaku (una subsecta del budismo zen), y que algunas fuentes aún consideran parte de la "cocina japonesa". La secta en Japón fue fundada por el

sacerdote Ingen (d. 1673), y tiene su sede en Uji, Kyoto. El nombre japonés para el frijol verde común se debe a este sacerdote que supuestamente introdujo el cultivo del Nuevo Mundo a través de China. Un aspecto del fucha-ryōri que se practica en el templo es la riqueza de *modoki-ryōri* (もどき料理, *"alimentos simulados"*), un ejemplo es la anguila simulada, hecha de tofu colado, con alga nori utilizada por expertos para imitar la piel negra. El ingrediente secreto utilizado es la raíz *de gobō* (bardana) rallada.

Masakazu Tada, vicepresidente honorario de la Unión Vegetariana Internacional durante 25 años desde 1960, afirmó que "Japón fue vegetariano durante 1.000 años". El tabú de comer carne fue levantado en 1872 por el emperador Meiji como parte de un esfuerzo por occidentalizar Japón. El periodista británico J. W. Robertson Scott informó en la década de 1920 que la sociedad todavía era 90% vegetariana y que entre el 50% y el 60% de la población comía pescado solo en ocasiones festivas, probablemente debido a la pobreza más que por cualquier otra razón.

Arroz

El arroz japonés se refiere a una serie de cultivares de arroz japonica de grano corto, incluido el arroz ordinario (*uruchimai*) y el arroz glutinoso (*mochigome*).

El arroz japonés ordinario, o *uruchimai* (粳米), es el alimento básico de la dieta japonesa y consiste en granos cortos y translúcidos. Cuando se cocina, tiene una textura pegajosa que se puede recoger y comer fácilmente con palillos. Fuera de Japón, a veces se denomina arroz de sushi, ya que este es uno de sus usos comunes. También se utiliza para producir sake.

De izquierda a derecha: arroz integral, arroz semiblanqueado, arroz blanco

El arroz glutinoso, conocido en Japón como *mochigome* (もち米), se usa para hacer mochi (餅), okowa y platos especiales como el sekihan. Es un arroz de grano corto, y puede distinguirse del *uruchimai* por sus granos particularmente cortos, redondos y opacos, su mayor pegajosidad cuando se cocina y su textura más firme y masticable.

La palabra "arroz" se deriva de la palabra malaya *padi*, que significa "planta de arroz", que a su vez se deriva del protoaustronesio pajay ("arroz en el campo", "planta de arroz").

Los cognados incluyen Amis *panay*; *pálay* tagalo; Kadazán Dusun *paai*; *pari* javanés; y Chamorro *fa'i*, entre otros.

- Producción

Un campo de arroz es un campo inundado de tierra cultivable que se utiliza para cultivar cultivos semiacuáticos, sobre todo arroz y taro. Tiene su origen en las culturas neolíticas de cultivo de arroz de la cuenca del río Yangtze en el sur de China, asociadas con las culturas preaustronesia y Hmong-Mien. Se extendió en tiempos prehistóricos por la expansión de los pueblos austronesios a la isla del sudeste asiático, el sudeste asiático, incluido el noreste de la India, Madagascar, Melanesia, Micronesia y Polinesia. La tecnología también fue adquirida por otras culturas en Asia continental para el cultivo de arroz, extendiéndose al este de Asia, el sudeste de Asia continental y el sur de Asia.

Los campos se pueden construir en laderas empinadas como terrazas o adyacentes a elementos deprimidos o con pendientes pronunciadas, como ríos o pantanos. Requieren una gran cantidad de mano de obra y materiales para crear y necesitan grandes cantidades de agua para el riego. Los bueyes y los búfalos de agua, adaptados para la vida en los humedales, son importantes animales de trabajo utilizados ampliamente en la agricultura de arrozales.

El cultivo de arrozales sigue siendo la forma dominante de cultivo de arroz en los tiempos modernos. Se practica ampliamente en Bangladesh, Camboya, China, el noreste de la India, Indonesia, el norte de Irán, Japón, Laos, Malasia, Myanmar, Nepal, Corea del Norte, Pakistán, Filipinas, Corea del Sur, Sri Lanka, Tailandia, Taiwán y Vietnam. También se ha introducido en otros lugares desde la época colonial,

especialmente en el norte de Italia, la Camarga en Francia, y en España, particularmente en los humedales de la Albufera de València en la Comunidad Valenciana, el delta del Ebro en Cataluña y los humedales del Guadalquivir en Andalucía, así como a lo largo de la costa este de Brasil, el valle de Artibonite en Haití, el valle de Sacramento en California y West Lothian en Escocia entre otros lugares.

El cultivo de arroz no debe confundirse con el cultivo de arroz de aguas profundas, que se cultiva en condiciones de inundación con agua a más de 50cm (20 pulgadas) de profundidad durante al menos un mes.

Espantapájaros de arrozales en Japón

La producción de arroz en Japón es importante para el suministro de alimentos en Japón, siendo el arroz una parte básica de la dieta japonesa. La mayoría de las personas en Japón ven este alimento como una parte sustancial de su dieta diaria.

La producción de arroz es importante para el suministro de alimentos, siendo el arroz una parte básica de la dieta japonesa. Japón es el noveno mayor productor de arroz del mundo. Las temporadas de arroz en el norte de Japón duran de mayo a junio a septiembre a octubre. En el centro de Japón, es de abril a mayo a agosto a octubre. En el sur de Japón, la temporada del arroz es de abril a mayo a agosto a septiembre. Alrededor del 85% de los 2,3 millones de granjas en Japón plantan arroz anualmente. En casi todas las prefecturas del país se cultivan variedades mejoradas de arroz japónica. La variedad más plantada es Koshihikari.

La superficie media de los campos de arroz de un agricultor japonés es muy pequeña y la producción de arroz está muy mecanizada. Debido a las pequeñas granjas, muchos agricultores consideran que la producción de arroz es una ocupación de medio tiempo. El número de hogares agrícolas japoneses y la población agrícola ha disminuido en las últimas décadas, al igual que la producción de arroz. La disminución se produjo porque en 1969, el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca pidió a los agricultores que redujeran la superficie cultivada de arroz; bajo la Ley de Control de Alimentos Básicos de 1942, el gobierno japonés está formalmente a cargo de toda la producción, distribución y venta de arroz. Sin embargo, la característica más llamativa de la agricultura japonesa es la escasez de tierras de cultivo. Las $4{,}63 \times 10^6$ hectáreas ($1{,}14 \times 10^7$ acres) bajo cultivo en 2008 se ha reducido, con la mayoría de los agricultores mayores de 65 años. Mientras que la superficie cultivada de arroz de Japón se reduce, con el fin de impulsar los precios en el mercado, gran parte de su campo yace agotado y desnudo.

Arrozales en Aizu

Sin embargo, la tierra se cultiva intensamente. Los arrozales ocupan gran parte del campo, ya sea en las llanuras aluviales, las laderas en terrazas o los pantanos y las bahías costeras. Las tierras de cultivo que no son de arroz comparten las terrazas y las laderas más bajas y se plantan con trigo y cebada en otoño y con batatas, verduras y arroz seco en verano. La estrategia de Japón para proteger la inundación de su mercado de arroz es ofrecer una compensación a aquellos que son dueños de la tierra y aceptan cultivar otros productos básicos. Los cultivos intercalados son comunes: estos cultivos se alternan con frijoles y guisantes.

Los estudios fitolíticos indican que el arroz de campo seco puede haber estado en Japón desde principios de Jōmon, hace unos 6.000 años. La agricultura de arroz de campo húmedo se introdujo en Japón entre los períodos Final Jōmon y Early Yayoi. Se cree que esto inició la revolución agrícola del archipiélago con su primera producción de cultivos intensivos. El arroz ocupa un lugar emocional en la historia, la sociedad y la economía política japonesas (Hsu, 1994).

Desde la reforma agraria de la posguerra (1945-1949), las granjas japonesas han permanecido fragmentadas y pequeñas. Para evitar la reconsolidación de las tierras agrícolas, las sociedades anónimas no pueden poseer tierras agrícolas; las cooperativas agrícolas pueden poseer tierras de cultivo solo si se dedican a la agricultura. Actualmente, el agricultor de arroz promedio trabaja solo 1,65 acres (6.680 metros cuadrados o 2/3 de hectárea), que es un poco más grande que un campo de fútbol. Una granja estadounidense típica es 160 veces más grande.

Campos de arroz en Sawara, Katori, Chiba

Como parte del control del arroz por parte del gobierno, las importaciones de arroz están prohibidas excepto en formas procesadas. Además, debido al poder político desproporcionado que ejercen los agricultores, el gobierno subvenciona la producción de arroz. Esto agravó las fricciones comerciales entre Japón y Estados Unidos. En la medida en que los productores de arroz de Japón han expresado su descontento en la eliminación de las cuotas y los altos aranceles que ayudan a su industria en casa, a costa de que otras industrias japonesas prosperen como (Kia). La justificación de Tokio para la prohibición es que la autosuficiencia en arroz es importante para fines de seguridad alimentaria. Además, los grupos agrícolas nacionales han sostenido durante mucho tiempo que el cultivo de arroz es parte de cultura japonesa. Sin embargo, esta cultura parece estar desapareciendo a medida que los subsidios de Japón vienen en forma de incentivos para que la población más joven reclame su participación en la futura industria de producción de arroz, aunque con niveles de educación más altos, esta industria se vuelve menos lucrativa para ellos. Hayami (1988) argumentó que los consumidores japoneses se han vuelto más tolerantes con los altos precios del arroz porque su gasto en alimentos como proporción del gasto total ha disminuido a medida que aumentan sus ingresos (Hsu, 1994). Sorprendentemente, los grupos de consumidores no han apoyado activamente el levantamiento de la prohibición para reducir el precio del arroz. Según se informa, la razón principal es la demanda de arroz de "alta calidad" por parte de los consumidores japoneses. Las encuestas indican que los consumidores creen que el arroz extranjero sabe mal.

En la Ronda Uruguay de negociaciones del GATT (Acuerdo General de Aranceles Aduaneros y Comercio) en 1990, Japón se negó a hacer concesiones para eliminar su prohibición de importar arroz. Se estimó que, sin la prohibición, las exportaciones de arroz de EE.UU. a Japón podrían haber ascendido a 656 millones de dólares al año. A partir de 2010, el libre comercio en relación con la Asociación Transpacífica se está debatiendo nuevamente en Japón.

La proyección en toneladas métricas en 2016 incluye arroz, 11 millones; remolacha azucarera, 4,7 millones; patatas, 2,9 millones; repollo, 2,3 millones; mandarinas, 1,4 millones; cebollas, 1,1 millones; batatas, 1 millón; manzanas, 881.100; y pepinos, 700.000. Otros cultivos incluyen melones, tomates, trigo, soja, té, tabaco y otras frutas y verduras.

- Cultivares

Koshihikari (コシヒカリ) es una variedad particularmente apreciada y una de las más cultivadas en Japón. Akitakomachi también es bastante popular. Sasanishiki es un cultivar conocido por mantener el mismo sabor cuando se enfría. Yamada Nishiki es la variedad más famosa cultivada específicamente para el sake.

En Hokkaidō, la prefectura más septentrional de Japón, se han desarrollado cultivares más resistentes como Oborozuki y Yumepirika para soportar el clima más frío.

Un campo de arroz japonés en Nara

Calrose es el nombre usado originalmente para un cultivar Japonica de grano medio desarrollado en 1948, y ahora como un término genérico para las Japonicas de grano medio de California. Si bien no es un verdadero arroz japonés, el arroz tipo Calrose ha sido cultivado por productores estadounidenses de origen japonés en California durante muchos años. Se usa comúnmente para preparar cocina japonesa en América del Norte y es razonablemente bueno como arroz para sushi. También se exporta a varios países, incluido Japón, aunque no ha ganado mucha popularidad entre los consumidores japoneses. En los últimos años, el arroz Koshihikari también se cultiva en EE. UU. y Australia.

- Procesamiento

El arroz comienza como arroz integral, *genmai* (玄米), que luego puede ser pulido por una máquina (精米機 *seimaiki*), en cuyo caso se vende como arroz pulido o blanco, *hakumai* (白米). La mayor parte del arroz en Japón se procesa y se consume como arroz blanco, el alimento básico de Japón. El arroz integral también se consume sin pulir, a menudo por sus beneficios para la salud, pero se considera una especialidad.

Hatsuga genmai (発芽玄米) es arroz integral que se remoja en agua caliente hasta que germina. También se le conoce como arroz GABA, ya que el proceso de germinación aumenta considerablemente su contenido en ácido gamma-aminobutírico. Tiene una textura más suave que el arroz integral común y una fragancia agradable. Se vende en los supermercados japoneses, pero también se puede hacer en casa. Algunas ollas arroceras de alta gama tienen una configuración de arroz GABA para automatizar el proceso.

Una comparación entre los cultivares Koshihikari y Calrose. Koshihikari a la izquierda, Calrose a la derecha

Haigamai es arroz que se ha molido parcialmente para eliminar la mayor parte del salvado, pero dejar el germen intacto. Se tarda menos tiempo en cocinar que el arroz integral, pero retiene más vitaminas que el arroz blanco.

Las máquinas automáticas para pulir arroz que funcionan con monedas, llamadas *seimaijo* (精米所), para pulir arroz integral, son comunes en las zonas rurales de Japón. Las máquinas pulidoras de arroz suelen pulir una cantidad de 10kg por 100 yenes. El subproducto del proceso de pulido, el salvado de arroz (米ぬか *komenuka*) se utiliza comercialmente como fuente de aceite de salvado de arroz. También se puede usar para hacer una especie de pepinillo llamado *nukazuke* (ぬかづけ), como fertilizante orgánico y en la alimentación del ganado.

La mayoría de los supermercados en Japón venden arroz pulido listo en bolsas de 10kg, 5kg y más pequeñas. El arroz integral generalmente se vende en bolsas de 30kg, que generalmente el consumidor puede pulir en una máquina pulidora que funciona con monedas, o en bolsas más pequeñas en los supermercados destinadas a comer como arroz integral.

Musenmai (無洗米), o arroz sin lavar, es arroz blanco que ha sido procesado para eliminar una capa pegajosa llamada hada *nuka* (肌糠), o salvado de piel, que normalmente se elimina enjuagando el arroz antes de cocinarlo durante mejor sabor y aroma. El proceso de fabricación consiste en volcar el arroz en un tubo durante un breve período de tiempo, lo que hace que el salvado se adhiera a los lados del tubo. En particular, el proceso no utiliza agua, lo cual es significativo porque el agua del enjuague del arroz es un gran contribuyente a la contaminación del agua en Japón.

- Usos

El arroz común, o *uruchimai*, se come de varias maneras en Japón, más comúnmente como arroz simple *"gohan"* (ご飯, "arroz cocido" o "comida de cualquier tipo") que se consume como parte de una comida típica washoku acompañada de varios platos okazu (おかず), tsukemono (varios encurtidos) y sopa de miso. En cajas de bento, a menudo se sirve con una cobertura de furikake (ふりかけ), un solo umeboshi o tan solo una hoja de nori (海苔). Se utiliza en sushi (sushi) y onigiri.

Sushi por Hiroshige en el período Edo

Los ejemplos de platos de desayuno simples incluyen arroz simple mezclado con huevo crudo y salsa de soya opcional, conocido como tamago kake gohan, y arroz simple con nattō. El arroz simple se usa en platos yōshoku como el arroz al curry, el omurice y el doria. El arroz simple sobrante a menudo se reutiliza como ochazuke (茶漬け) (arroz con té verde) o chāhan (チャーハン) (arroz frito).

El takikomi gohan se elabora con arroz normal que se cocina junto con verduras, carne o pescado condimentado con dashi y salsa de soja.

Uruchimai también se usa para hacer bebidas alcohólicas como el sake (日本酒) y, a veces, shochu, como complemento de la cerveza japonesa, y para hacer vinagre de arroz.

Los granos de arroz integral crudo se mezclan con hojas de té verde y se utilizan para preparar un tipo de té llamado Genmaicha (玄米茶) (té de arroz integral).

Olla arrocera del período Edo *Museo Fukagawa Edo*

El arroz glutinoso, conocido en Japón como *mochigome*, se usa para hacer mochi, el plato festivo de frijoles rojos y arroz.

La mayoría de los japoneses utilizan *suihanki* (cocinas de arroz) a las que se añaden cantidades medidas de arroz lavado y agua. El arroz se lava primero para liberar el exceso de almidón. Luego, antes de cocinarlo se suele poner en remojo en agua entre media hora en verano y dos horas en invierno. Los tiempos de remojo también dependen de la calidad y frescura del arroz. Luego, el arroz se hierve en una proporción de aproximadamente cinco partes de agua por cuatro partes de arroz, aunque con arroz más fresco, la proporción puede reducirse a 1 a 1. Después de esto, se cuece al vapor hasta que el centro del arroz se ablande. No se agrega sal al arroz.

La mayoría de las ollas arroceras modernas incluyen un temporizador de retardo de cocción, de modo que el arroz colocado en la olla por la noche estará listo para la comida de la mañana. La olla arrocera también puede mantener el arroz húmedo y tibio, permitiéndole permanecer comestible durante varias horas después de cocinarlo.

El arroz preparado generalmente se sirve de la olla arrocera en un *chawan* o tazón de arroz.

Después de cocinar, el arroz también se puede guardar en una caja de madera cubierta llamada *ohitsu*.

- Comercio

El mercado de arroz de Dojima en Osaka fue el primer mercado de futuros conocido, con contratos de comercio de arroz establecidos en algún momento c. 1730. Este mercado cesó con controles económicos en 1939. En 2005, la Bolsa de Cereales de Tokio anunció que crearía un contrato de futuros sobre el arroz cuya negociación comenzaría en el verano de 2006. Sin embargo, la negociación de estos contratos de futuros se pospuso hasta una fecha no especificada ya que no ha sido aprobado por el gobierno japonés.

La Bolsa de Cereales de Tokio se fundó en 1952 en el mismo lugar que la Bolsa de Comercio de Arroz de Kakigaracho, establecida en 1874. A partir de 2005, se consideraron dos variedades de arroz japonés para la estandarización del contrato.

Para cumplir con los objetivos de autosuficiencia en Japón y apoyar a los productores de arroz nacionales, el gobierno japonés aplica cuotas y aranceles elevados al arroz extranjero. Como resultado, la mayor parte del arroz que se consume en Japón se produce en el país. Sin embargo, los aumentos de precios en los últimos años han llevado a un pequeño pero creciente número de consumidores y restaurantes japoneses a buscar la pequeña cantidad de arroz menos costoso importado de China, Australia y Estados Unidos que está disponible en Japón.

Fideos

Los fideos son un alimento básico de la cocina japonesa. A menudo se sirven fríos con salsas para mojar, o en sopas o platos calientes. Los fideos se introdujeron en Japón desde China durante la dinastía Song, entre el período Heian y principios del período Kamakura.

Ramen fresco

Los fideos se descubrieron por primera vez en Japón alrededor del año 800 d.C. durante el período Heian (794-1185). Este plato fue adoptado de China y fue muy idolatrado en la dieta diaria debido a la flexibilidad de los platos y las múltiples formas diferentes de opciones de servicio. Más tarde, durante el período Kamakura (1185-1333), los fideos comenzaron a verse como un plato estándar para la mayoría de los samuráis. Esto se debió a que el plato satisfacía las necesidades dietéticas, ya que no era grasoso y era un alimento relativamente saludable.

Durante el periodo Edo, concretamente entre 1661 y 1672, los fideos soba se hicieron populares en los restaurantes de la ciudad capital de Edo (ahora Tokio). Se rumorea que se volvió extremadamente popular porque los fideos soba se pueden servir fríos, y con todos los incendios que ocurrieron, el gobierno limitó el uso de combustible.

- Tipos

Los ramen son fideos finos de trigo *kansui*, una forma de agua alcalina. La masa se levanta antes de ser enrollada. Fueron importados de China durante el período Meiji. Todavía se debate cómo dio el salto de China a

Japón, pero en general se acepta que en 1910 un restaurante chino en Yokohama comenzó a servir un plato conocido como lamian.

Los fideos ramen tienen una textura firme y suelen ser de color amarillo pálido. Los fideos pueden variar en forma, ancho y largo. Se sirven en un caldo. Ejemplos de platos *de ramen* son *shōyu ramen*, *shio ramen*, *miso ramen*, *tonkotsu ramen* y *curry ramen*.

Ramen

Los shirataki son fideos transparentes hechos de *konnyaku*. Estos fideos son masticables o gomosos. *Los shirataki* se utilizan para añadir textura a platos como *el sukiyaki* y *el oden*.

Soba es un fideo hecho de trigo sarraceno y harina de trigo. *Los fideos soba* están disponibles secos o frescos. Se pueden servir con caldo caliente o fríos con salsa para mojar (*tsuyu*). Ejemplos de *soba* son *zaru soba* (refrigerado), *kake soba*, *tempura soba*, *kitsune soba* y *tororo soba*. Aunque el popular plato japonés *Yakisoba* incluye "*soba*" en su nombre, el plato se elabora con fideos al estilo chino (*chūkamen*).

Los fideos Sōmen son fideos muy delgados, blancos de trigo. Por lo general, se sirven fríos en verano con salsas para mojar, aunque se pueden usar en sopas y otros platos calientes. *Los fideos Sōmen* son muy similares a *hiyamugi*y*udon*, solo que son más delgados (alrededor de 1,3mm de ancho). *Sōmen* requiere aceite en su fabricación. Durante los meses de verano, los japoneses consumen *sōmen* para mantenerse frescos.

Los hiyamugi son de harina de trigo similares a *sōmen* y *udon* y en algún lugar entre los dos en tamaño. Estos fideos a menudo se sirven de la misma manera que el *sōmen* y *udon*. Si bien en su mayoría son blancos, hay paquetes mezclados con fideos de tonos rosados o marrones.

Soba

Los udon son los fideos más gruesos que se sirven en la cocina japonesa. *Los udon* son fideos blancos a base de trigo, que tienen entre 4 y 6mm de ancho. Estos fideos se sirven fríos con una salsa para mojar en los meses de verano, o en platos calientes y sopas cuando la temperatura es más fresca. *Los platos de udon* incluyen *kitsune udon*, *nabeyaki udon*, *curry udon* y *yaki udon*. Sin embargo, *el sara udon* se elabora con un tipo diferente de fideo que es crujiente.

Hay tres regiones reconocidas a nivel nacional en Japón conocidas por sus *fideos Udon*: Kagawa (Sanuki udon), Gunma (Mizusawa udon) y Akita (Inaniwa udon). Estas tres regiones aportaron recetas únicas de *udon*, así como diferentes antecedentes históricos y culturales de producción y consumo de udon. En la región de Kagawa, se considera el fideo del "reino de Sanuki udon" y se ha considerado un símbolo de identidad regional para revitalizar la industria alimentaria regional y promover el turismo regional. En la región de Gunma, debido a la gran cantidad de tiendas de fideos que sirven udon en las ciudades circundantes (Mizusawa, Kiryu y Tatebayashi), Gunma se consideró el mejor lugar donde los visitantes pueden experimentar los mejores fideos udon producidos localmente en Japón.

Los harusame son fideos de cristal elaborados con fécula de patata. Este tipo de fideos se usa comúnmente en platos calientes y ensaladas, y se usa para crear adaptaciones japonesas de platos de fideos chinos y coreanos, *los platos harusame* incluyen *la ensalada harusame*, que es una ensalada fría de fideos que presenta tres ingredientes principales: pepinos en juliana, jamón y zanahorias. Otros ingredientes pueden incluir algas wakame, tortilla de huevo desmenuzado, tomates, brotes de soja y más.

Udon

Dulces

Los dulces tradicionales japoneses se conocen como *wagashi*. Se utilizan ingredientes como pasta de frijol rojo y mochi. Los gustos más modernos incluyen helado de té verde, un sabor muy popular. Casi todos los fabricantes producen una versión del mismo. Kakigōri es un postre de hielo raspado con sabor a jarabe o leche condensada. Por lo general, se vende y se come en los festivales de verano. Un postre muy popular entre los niños de Japón es el dorayaki. Son tortitas dulces rellenas de una pasta dulce de alubias rojas. En su mayoría se comen a temperatura ambiente, pero también se consideran muy deliciosos calientes.

Sakuramochi

- Antigüedad

En el antiguo Japón, la gente comía fruta y frutos secos como dulces y caramelos, para completar su dieta básica de grano (arroz, trigo y mijo). En una excavación de un yacimiento de la Era Jōmon se descubrieron los restos carbonizados de los que parecían ser galletas hechas de harina de castañas japonesas.

Seiōbo, *wagashi* con forma de melocotón

Según el *Kojiki*, el Emperador Suinin ordenó a Tajima-mori que trajese *Tokijiku-no-Kagu-no-Konomi* (登岐士玖能迦玖能木實, un tipo de naranja) del País Eterno. Diez años después, Tajima-mori regresó con la naranja, pero el Emperador ya había muerto. Tajima-mori se lamentó de no poder completar su misión y se quitó la vida. Por tradición, Tajima-mori es adorado como un *kami* ('espíritu') como santo patrón entre los confiteros.

La tecnología de procesado del grano evolucionó gracias al cultivo de arroz. La gente empezó a producir arroz seco (*yaigome*), arroz secado al sol cocinado (*hoshi-ii*), harina de arroz, *dumplings* (*dango*), *mochi*, *ame* (hecho de arroz malteado sacarificado) y demás. Por esto los dulces de los antiguos eran muy simples.

- Confituras Tang

Japón envió Misiones japonesas a China imperial a las dinastías chinas Sui y Tang desde la era Asuka hasta el comienzo de la Heian. Estas embajadas trajeron de vuelta confituras Tang (唐菓子 *Tō-gashi o kara-kudamono*), 14 confituras basadas en harina de cereal (果餅) y las recetas. Las confituras Tang se elaboraban amasando harina de trigo y harina de arroz y friéndola en aceite. Eran más avanzadas que las confituras de Japón en aquella época. Se sirvieron en la Corte Imperial y fueron ofrecidas a las deidades sintoístas y budistas. Según algunas fuentes, un azúcar moreno oscuro también fue traído de China por Jianzhen, quien fue a Japón desde la dinastía Tang en esta época. Sin embargo, debido a que la tecnología de refinamiento de azúcar no estaba introducida en Japón en ese punto, el azúcar era muy raro y se atesoraba como una medicina. Generalmente, el sirope obtenido reduciendo la savia de la enamorada del muro (甘葛煎 *amazura-sen*) se usaba como endulzante en esta época.

Durante este periodo se escribieron muchos diarios e historias entre las clases altas y los aristócratas. *Genji Monogatari*, *Makura no Sōshi* y *El diario de Izumi Shikibu* tienen algunos episodios sobre las confituras. Gracias a ellos conocemos la cultura de las confituras.

- Confituras Tang
  - Las ocho principales: *Baishi*, *Danki*, *Hichira*, *Kakko*, *Keishin*, *Tensei*, *Tōshi* y *Tsuishi*.
  - Otras: *Buto*, *Fuzuku*, *Heidan*, *Hōtō* (según una teoría, es un arquetipo del *hōtō*), *Kakunawa*, *Konton*, *Magari*, *Mugikata* y *Sakuhei*.
- *Aozashi*: Se hace con harina de trigo verde seco y se enrolla como un hilo.
- *Kezurihi*: Hielo rascado con sabor a sirope de *amazura-sen*. Se llama *kakigōri* actualmente.
- Algunas confituras a base de *mochi*, por ejemplo:
  - *Tsubaki mochii*: Un *mochi* con sabor a sirope de *amazura-sen*.
  - *Inoko mochii*: Un *mochi* con forma de jabato.

- Confituras nanban

En 1543, unos portugueses naufragaron en la isla Tanegashima. Algunas confituras japonesas se hicieron populares en Japón durante el comercio Nanban. A ellas se alude con el nombre *nanban-gashi* (南蛮菓子), o '*wagashi* con un nuevo aire'.

En Japón no es frecuente el ganado vacuno, por lo que las confituras basadas en productos no lácteos eran más populares, como *castella*, *kompeitō*, *aruheitō*, *karumera*, *keiran sōmen*, *bōro* y *bisukauto*.

- Era Edo

Durante la era Edo, la producción de azúcar de caña en Okinawa se hizo altamente productiva, y el azúcar moreno de baja calidad, así como el azúcar blanco muy procesado estuvieron ampliamente disponibles. Un tipo de azúcar, el *wasanbon*, fue perfeccionado en este periodo y aún se usa exclusivamente para elaborar *wagashi*. El *wagashi* era una regalo popular entre samuráis, tan importante como un buen vino. El *wagashi* se servía como parte de la ceremonia del té japonesa, y servir un buen *wagashi* de temporada demostraba la educación del anfitrión.

- Tipos de wagashi

  - *Akumaki*, una golosina de la prefectura de Kagoshima.
  - *Anmitsu*, cubos gelatinosos helados (*kanten*) con fruta.
  - *Amanattō*, judías *anko* o de otro tipo cocidas a fuego lento con azúcar, y secadas.
  - *Botamochi*, bola de arroz dulce envuelta con *anko* (o *an*, que es su variante espesa).
  - *Daifuku*, nombre genérico para el *mochi* (paste del arroz glutinoso) relleno con *anko*.
  - *Dango*, un *mochi* pequeño y pegajoso, comúnmente pinchado en un palo.
  - *Dorayaki*, un dulce redondo plano consistente en *castella* envuelta sobre *anko*.

- *Hanabiramochi*, un *mochi* dulce plano rojo y blanco, envuelto con *anko* y con una tira de *gobo* (bardana) caramelizada.
- *Ikinari dango*, un panecillo al vapor con trozos de batata en la masa y *anko* en el centro. Es una especialidad local en la Prefectura de Kumamoto.
- *Imagawayaki* (también *kaitenyaki* y similar), *anko* envuelto en un disco de masa frita.
- *Kuri hōka* (栗宝華), una castaña envuelta en *yōkan*.
- *Kuri kinton*, una mezcla endulzada de castañas cocidas y trituradas.
- *Kusa mochi* ('hierba *mochi*'), un *mochi* dulce con altamisa japonesa (*yomogi*), rodeando un centro de *anko*.
- *Manjū*, pasteles de *an* al vapor rodeados de una mezcla de harina, disponibles en muchas formas, como melocotones, conejos o setas *matsutake* (松茸).
- *Matsunoyuki* ('la nieve sobre el pino'), un *mochi* dulce con forma de pino, rociado de azúcar glas.
- *Monaka*, un centro de *anko* entre dos delicados y crujientes *crackers* de arroz dulce.
- *Ofukuimo* (お馥芋), bizcocho relleno con pasta de batata.
- *Oshiruko* (también *zenzai*), un postre caliente hecho de *anko* con forma de sopa líquida y un pequeño *mochi* flotando en ella.
- *Rakugan*, un pastel dulce pequeño y muy duro que se hace con harina de arroz y *mizuame*.
- *Sakuramochi*, un pastel de arroz relleno de *anko* y envuelto en hoja de cerezo encurtidas.
- *Shimizukage* (清水かげ), una gelatina de judía (un tipo de *yōkan*). *Shimizu* significa literalmente 'agua de manantial'.
- *Taiyaki*, como un *kaitenyaki*, un centro de *anko* rodeado de una cobertura de masa frita con forma de pez.
- *Uirō*, un pastel al vapor hecho de harina de arroz y azúcar, parecido al *mochi*.
- *Warabimochi*, un *wagashi* hecho tradicionalmente de *warabi* y servido con *kinako* y *kuromitsu*.
- *Yatsuhashi*, hojas finas de *gyūhi* (*mochi* endulzado), disponibles en varios sabores, como canela, y dobladas ocasionalmente en un triángulo alrededor de una bola de *anko* roja.
- *Yōkan*, uno de los *wagashi* más antiguos, un bloque sólido de *anko*, endurecido con agar y azúcar añadida.

- Categorías

El *wagashi* se clasifica según el método de producción y su contenido en humedad, que es muy importante al afectar la fecha de caducidad.

- *Namagashi* (生菓子) (dulces húmedos): contiene un 30% de humedad o más.
  - *Jō namagashi* (上生菓子), *nagamashi* variado según la temporada, muy tierno y delicado, con diversos colores y formas, a veces muy elaborados, reflejando a menudo plantas de temporada. Algunas tiendas comercializan varias docenas a lo largo del año.
  - *Mochi mono* (もち物)
  - *Mushi mono* (蒸し物)
  - *Yaki mono* (焼き物)
- *Hiranabe mono* (平なべ物)
- *Ōbun mono* (オーブン物)
  - *Nagashi mono* (流し物)
  - *Neri mono* (練り物)
  - *Age mono* (揚げ物)
- *Han namagashi* (半生菓子) (dulces semihúmedos): contiene de un 10 a un 30% de humedad.
  - *An mono* (あん物)
  - *Oka mono* (おか物)
  - *Yaki mono* (焼き物)
- *Hiranabe mono* (平なべ物)
- *Ōbun mono* (オーブン物)
  - *Nagashi mono* (流し物)
  - *Neri mono* (練り物)
- *Higashi* (干菓子) (dulces secos): contiene un 10% de humedad o menos.
  - *Uchi mono* (打ち物)

- *Oshi mono* (押し物)
- *Kake mono* (掛け物)
- *Yaki mono* (焼き物)
- *Ame mono* (あめ物)

Bebidas

- Té

No está claro cuándo se produjo la primera introducción del té en Japón. En el 729, el emperador Shōmu celebró un ritual de la fiesta del té tras una lectura *sutra*. En el 815, el emperador Saga recibió una taza de té del sumo sacerdote. Durante la era Heian parece que la costumbre de tomar té no estaba establecida fuera de los templos y del budismo, y que no había alcanzado la cultura doméstica. Por tanto, se suele considerar que la introducción se produjo en el 1191, cuando el famoso sacerdote zen Eisai llevó semillas de té a Kyoto. Entonces se mejoró la confitería como comida ligera para acompañar al té.

Una *chaya* o casa de té tradicional japonesa, que ofrece té y *wagashi*. La de la imagen está en el Parque de Nara

En 1349 Rin Jōin (林 淨 因) llegó desde Yuan a Japón con un sacerdote zen. Se estableció en Nara y vendió *dumplings* rellenos vaporizados. Sin embargo, debido a que comer carne era un tabú entonces en Japón, se usó como relleno *azuki* endulzado con sirope de madreselva. Esto resultó muy popular y se presentó repetidamente a la Corte Imperial. Entonces Rin contrajo matrimonio y se nacionalizó japonés. La tienda de *manjū* que abrió sigue funcionando en Tokio como *Shiose Sō-honke* (塩瀬総本家). Más aún, desde 1949 Rin fue adorado como ancestro del *manjū* en el altar sintoísta Hayashi de Nara.

Las semillas de té fueron traídas por primera vez a Japón a principios del siglo IX por los monjes budistas Saicho y Kūkai. Durante el período Heian (794-1185), el emperador Saga introdujo la práctica de beber té en la familia imperial. El sacerdote budista zen Eisai (1141–1215), fundador de la escuela de budismo Rinzai, trajo semillas de té de China para plantarlas en varios lugares de Japón. Eisai abogó por que todas las personas, no solo los monjes budistas y la élite, beban té por sus beneficios para la salud.

Té verde japonés

La región productora de té más antigua de Japón es Uji, ubicada cerca de la antigua capital de Kyoto. Se cree que las semillas enviadas por Eisai se plantaron en Uji, convirtiéndose en la base de la industria del té allí. Hoy en día, los tés premium más caros de Japón todavía se cultivan en Uji. El área productora de té más grande en la actualidad es la prefectura de Shizuoka, que representa el 40% de la producción total japonesa de sencha. Otras regiones importantes productoras de té incluyen la isla de Kyushu y las prefecturas de Shiga, Gifu y Saitama en el centro de Honshu.

Todo el té comercial producido en Japón hoy en día es té verde, aunque durante un breve período también se produjo té negro a finales del siglo XIX y principios del XX. La producción japonesa de té está muy mecanizada y se caracteriza por el uso de tecnología y procesos modernos para mejorar los rendimientos y reducir la mano de obra. Debido al alto costo de la mano de obra en Japón, solo los tés de la más alta calidad se recolectan y procesan a mano de la manera tradicional.

Los tés verdes japoneses tienen una forma delgada, similar a una aguja, y un rico color verde oscuro. A diferencia de los tés chinos, la mayoría de los tés japoneses se producen al vapor en lugar de en una sartén. Esto produce su color característico y crea un sabor más dulce y herbáceo. Luego, un proceso mecánico de enrollado/secado seca las hojas de té en su forma final. El licor de té japonés al vapor tiende a ser turbio debido a la mayor cantidad de sólidos disueltos.

La mayoría de los tés japoneses se mezclan a partir de hojas cultivadas en diferentes regiones, con menos énfasis en el terruño que en el mercado chino. Debido a la cantidad limitada de té que se puede producir en Japón, la mayor parte de la producción se dedica al mercado del té premium. Los tés embotellados más baratos y los productos alimenticios con sabor a té generalmente usan té de estilo japonés de grado inferior producido en China.

Aunque existe una variedad de cultivares de té comerciales en Japón, la gran mayoría del té japonés se produce utilizando el cultivar *Yabukita* desarrollado en la década de 1950.

Los tés verdes japoneses populares incluyen:

- *Bancha* (番茶)
  Un té de calidad inferior arrancado de los mismos arbustos que se utilizan para producir *sencha*. Tiene un sabor algo más audaz y se recolecta cada temporada después de que finaliza la producción *de sencha.*

- *Genmaicha*
  Elaborado combinando *hojas de té sencha* con bolitas de arroz tostado.

- *Gyokuro* (玉露)
  Cultivado a la sombra durante tres semanas antes de la recolección, *el gyokuro* es una de las variedades de té más exclusivas producidas en Japón. La técnica de sombreado imparte un sabor más dulce y produce un color particularmente rico gracias a las mayores cantidades de clorofila en la hoja sombreada. *El té Gyokuro* está asociado con la región de Uji, la primera región productora de té en Japón. A menudo se elabora utilizando cultivares de hojas más pequeñas de la planta del té.

- *Hōjicha* (焙じ茶)
  Este tipo de té se prepara tostando *hojas de sencha* o *bancha* con *ramitas de galletas*.

- *Kabusecha* (かぶせ茶)
  Similar al *gyokuro*, el kabusecha se sombrea solo una semana antes de arrancarlo. Su sabor está algo entre el *gyokuro y el sencha* normal.

- *Kukicha* (茎茶)
  Una mezcla de té hecha de *hojas y tallos de sencha*.

- *Matcha* (抹茶)
  Al igual que *el gyokuro*, *el matcha* se sombrea antes de arrancarlo. La hoja arrancada y procesada se llama *tencha*. Este producto luego se muele en un polvo fino, que es *matcha*. Debido a que el té en polvo es muy perecedero, *el matcha* generalmente se vende en pequeñas cantidades. Suele ser bastante caro. M*atcha* es el tipo de té utilizado en la ceremonia del té japonesa. Se prepara batiendo el té con agua caliente en un bol, hasta que la superficie quede espumosa. Si el agua está demasiado caliente, el té puede volverse demasiado amargo.

- *Sencha* (煎茶)

  Este tipo de té se produce durante la temporada del té y es el estilo estándar en la actualidad, representando el 80% de todo el té producido en Japón. El 90% del *sencha* se cultiva a partir del *cultivar Yabukita*.

- *Shincha* (新茶)

  La primera cosecha temprana de té, arrancada antes de la primera descarga, se llama *shincha*. *Shincha* está hecho de las hojas nuevas más jóvenes y se arranca desde principios de abril hasta principios de mayo. *Shincha* generalmente se refiere a la cosecha temprana de *sencha*, pero puede referirse a cualquier tipo de té recolectado temprano en la temporada, antes de la cosecha principal. Debido a las cantidades limitadas en las que se produce, *el shincha* es muy apreciado y costoso de obtener.

- Cerveza

La cerveza en Japón proviene principalmente de las cuatro principales cervecerías del país, Asahi, Kirin, Sapporo y Suntory, que producen principalmente lager pálida alrededor del 5% ABV. La cerveza es inmensamente popular, muy por delante del consumo de sake.

Además de las lagers estilo Pilsner, el estilo de cerveza más comúnmente producido en Japón, bebidas similares a la cerveza hechas con niveles más bajos de malta, llamadas *happoshu* ("alcohol burbujeante") *o happōsei* sin malta (発泡性, "un tipo de alcohol burbujeante"), han capturado una gran parte del mercado, ya que el impuesto es sustancialmente más bajo en estos productos.

Las microcervecerías también se han vuelto cada vez más populares desde la desregulación en 1994, y ofrecen cervezas de distintos sabores en una variedad de estilos que buscan igualar el énfasis en la artesanía, la calidad y la procedencia de los ingredientes a menudo asociados con la comida japonesa.

La cervecería Hakata de Asahi, la compañía cervecera más grande de Japón

Los bares y pubs de cerveza artesanal también son populares en las principales ciudades de Japón, con Tokio y Osaka que tienen vibrantes escenas de cerveza artesanal, generalmente con un enfoque en cervezas producidas localmente e importadas de los EE. UU. y Europa. En 2014, Kirin ingresó al mercado de la cerveza artesanal con el lanzamiento de una subsidiaria de propiedad total, Spring Valley Brewing, y dos cervecerías en Daikanyama, Tokio, y Namamugi, Yokohama, que abrieron en 2015. La cervecería industrial Sapporo también lanzó una cervecería artesanal línea en 2015.

Aunque la tradición de elaboración del sake es anterior al contacto europeo, se cree que la cerveza fue introducida por primera vez en Japón en el siglo XVII durante el período Edo por comerciantes holandeses. Sin embargo, la cerveza no estuvo ampliamente disponible hasta finales del siglo XIX, con la firma del Tratado de Kanagawa en 1854 que abrió Japón al comercio exterior.

Cuando Japón reabrió al comercio exterior durante el período Meiji, las cervezas importadas como Bass Pale Ale y Bass Stout estaban disponibles en cantidades limitadas en los asentamientos extranjeros, pero también llegaron cerveceros capacitados de Europa y otros lugares para contribuir al crecimiento de la industria local.

La cervecería que se convertiría en Kirin Brewery Company comenzó en Yokohama a fines de 1869 como Spring Valley Brewery, una empresa privada establecida por el noruego-estadounidense William Copeland. La cervecería Sapporo fue fundada en 1876 como parte de un plan de desarrollo dirigido por el gobierno para Hokkaido. Asahi

Breweries remonta su herencia fundacional al comienzo de Osaka Beer Brewing Company en 1889 y al lanzamiento de la marca Asahi Beer en 1892.

La cerveza (y los happoshu similares a la cerveza) son la bebida alcohólica más popular en Japón y representan casi dos tercios de los 9 mil millones de litros de alcohol consumidos en 2006.

El consumo interno de Japón del mercado global de cerveza total de 187,37 millones de kilolitros en 2012 fue de aproximadamente 5,55 millones de kilolitros o alrededor del 3,0%. Esta estadística del consumo total de cerveza en Japón también incluye el *happoshu* similar a la cerveza.

En términos de consumo nacional de cerveza per cápita, Japón ocupó el puesto 51 en 2014, equivalente a 42,6 litros por persona, lo que refleja el mercado diversificado de bebidas alcohólicas y no alcohólicas que disfrutan los consumidores japoneses. Se espera que los factores demográficos sigan presionando a la baja las ventas de productos cerveceros para el mercado masivo en Japón en el futuro previsible, ya que los consumidores más jóvenes beben menos cerveza que las generaciones anteriores. Para el año calendario 2013, los envíos totales de las cinco cerveceras más grandes de Japón fueron de 433,57 millones de cajas (una caja equivale a 12,66 litros de cerveza o 27 pintas estadounidenses), más del 20% menos que el pico de mercado alcanzado en 1992.

Tienda de conveniencia japonesa selección de cerveza y *happoshu.* Empaquetado de manera muy similar, *happoshu* se distingue por su precio más bajo y la ausencia de la palabra "cerveza" (ビール)

Sin embargo, para las cervezas artesanales de producción local que representan menos del 1% del consumo nacional de cerveza y cervezas importadas premium seleccionadas, las oportunidades de mercado continúan expandiéndose. Según datos del mercado local, en los primeros ocho meses de 2012, los envíos de cerveza artesanal nacional aumentaron un 7,7 por ciento, mientras que las ventas de las cerveceras más grandes de Japón continuaron cayendo año tras año.

En enero de 2014, Asahi, con una participación de mercado del 38%, era el mayor de los cuatro principales productores de cerveza de Japón, seguido de Kirin con el 35% y Suntory con el 15%.

Cerveza vs Happoshu

Las bebidas alcohólicas elaboradas en Japón se etiquetan y gravan según su contenido de malta (es decir, la cantidad de alcohol derivada de los granos malteados): legalmente, la "cerveza" (ビール, *bīru*) debe tener al menos un 50% de malta, mientras que las bebidas con menos malta se denominan colectivamente *"happoshu"* (発泡酒, *happōshu*).

Happoshu (también traducido como "cerveza con bajo contenido de malta") se grava menos que la cerveza y, por lo tanto, atrae al consumidor. Las bebidas con menos del 25% de malta o sin malta se denominan a menudo "cervezas de tercera categoría" (第三のビール, *dai-san no bīru*), o "nuevo género" (新ジャンル, *shin janru*) en referencia a su impuesto aún más bajo, a pesar de no estar etiquetada como cerveza. Para reemplazar la malta altamente gravada, los cerveceros han desarrollado fuentes innovadoras de almidón y azúcar para fermentar en alcohol que no se usan comúnmente como complementos de elaboración de cerveza en otros lugares, incluidos péptidos de soja y proteína de guisante.

Una revisión de la ley fiscal que entró en vigencia en 2018 redujo el requisito de malta para la categoría de cerveza, permitió más ingredientes en la cerveza e introdujo un plan para que la cerveza y el *happoshu* se gravaran con las mismas tasas en 2026. Esta erosión de *happoshu*, la tasa impositiva favorable "puede, a la larga, favorecer a la cerveza tradicional". Antes de 2018, el requisito de cerveza era un 67% de malta.

- Productores
  - Cervecerías Asahi
  - Compañía Kirin
  - Cervecería Sapporo
  - Suntory
  - Cervecerías Orión

Guerras secas

El Dry Senso o ドライ戦争 (どらいせんそう, *dorai sensō*) que significa *Dry Wars*, fue un período de intensa competencia entre las empresas cerveceras japonesas por la cerveza seca. Comenzó en 1987 con el lanzamiento de *Asahi Super Dry* por parte de Asahi Breweries, lo que condujo a la introducción de cerveza seca por parte de otras cervecerías.

Kirin Brewery Company, que poseía el 50% de participación en el mercado de la cerveza doméstica japonesa, lanzó *Kirin Dry* en febrero de 1988 en una campaña publicitaria protagonizada por el actor Gene Hackman, y en abril del mismo año lanzó *Kirin Malt Dry,* totalmente de malta. Sin embargo, no pudieron detener el impulso de Asahi. En 1990, Kirin lanzó *Ichiban Shibori* en competencia directa con Asahi Super Dry, pero terminó canibalizando las ganancias de su propia marca de cerveza Kirin Lager. Kirin nunca terminó de recuperar su participación de mercado del 50%.

Sapporo Breweries lanzó el condenado *Sapporo Dry* en febrero de 1988, y en mayo de 1989 renombró su producto estrella Sapporo Black Label como *Sapporo Draft* con una recepción desfavorable. La producción de Sapporo Dry y Sapporo Draft se detuvo menos de dos años después de sus respectivos lanzamientos, y Sapporo Draft luego volvió a ser Black Label.

Máquina expendedora de cerveza Sapporo

Suntory lanzó su marca *Malts* en febrero de 1988 en una campaña "No hago seco", mientras que al mismo tiempo lanzaba *Suntory Dry*, luego rebautizado como *Suntory Dry 5.5* en una campaña publicitaria con el boxeador Mike Tyson después de aumentar el contenido de alcohol del 5% al 5,5%. Esto logró resultados razonables, aunque no lo suficiente como para frenar la demanda de Asahi Super Dry.

Las Dry Wars fueron criticadas en un episodio del manga *Oishinbo* (el Gourmet), publicado aproximadamente al mismo tiempo.

Cervezas de temporada

Muchas cervecerías en Japón ofrecen cervezas de temporada. En otoño, por ejemplo, las "cervezas de otoño" se elaboran con un contenido de alcohol más alto, normalmente un 6% en comparación con el 5% común de Asahi Super Dry. Por ejemplo, la cerveza *Akiaji* de Kirin. Las latas de cerveza suelen estar decoradas con imágenes de hojas de otoño, y las cervezas se anuncian como aptas para beber con *nabemono* (cocción en una olla). Del mismo modo, en invierno, aparecen cervezas como 冬物語 o *Fuyu Monogatari* (ふゆものがたり, traducido como "The Winter's Tale" en la lata).

Microcerveceras

En 1994, las estrictas leyes fiscales de Japón se relajaron y permitieron que las cervecerías más pequeñas produjeran 60.000 litros (15.850 galones) por año para una licencia de cerveza o 6.000 litros por año para una licencia de happoshu. Antes de este cambio, las cervecerías no podían obtener una licencia sin producir al menos 2 millones de litros (528.000 galones) por año. Como resultado, se han establecido varias cervecerías más pequeñas en todo Japón.

Después de la relajación de las leyes fiscales a principios de la década de 1990, el término comúnmente utilizado para la cerveza artesanal en Japón fue *ji bīru* (地ビール), o "cerveza local", aunque los profesionales de la industria de la cerveza artesanal japonesa utilizan cada vez más el nombre "cerveza artesanal" (クラフトビア, *kurafuto bia*) en sus etiquetas y literatura de marketing.

Actualmente hay más de 200 microcervecerías en Japón, aunque muchas de estas están vinculadas financieramente a grandes productores de sake, cadenas de restaurantes, hoteles turísticos o similares. Las microcervecerías en Japón producen varios estilos de cerveza, incluidas cervezas tipo ales, IPA, stout, pilsner, weissbier, kölsch, cervezas de frutas y otras. Después de la relajación de la Ley del Impuesto sobre las Bebidas Alcohólicas en 1994, hubo un auge inicial en la elaboración de cerveza artesanal, pero la calidad de las cervezas artesanales regionales a menudo era variada y el entusiasmo inicial del consumidor se estabilizó. *La popularidad de los happoshu* de bajo costo (cerveza con bajo contenido de malta), en comparación con las cervezas artesanales de alto costo, obligó a varias de las primeras microcervecerías a cerrar. El dominio de los principales cerveceros industriales y el costo relativamente alto y el bajo volumen involucrado en la producción de micros llevaron a que solo fueran conocidos por un pequeño número de entusiastas de la cerveza.

Sin embargo, en la década de 2000, gracias a factores como la producción autorizada para algunas cadenas de bares y restaurantes, la cooperación entre microcervecerías y una base de consumidores más educada, la cerveza artesanal experimentó un aumento más sostenido en la demanda interna. La calidad mejorada del producto, el marketing de boca en boca facilitado por los sitios web de las redes sociales, la atención prestada al auge de la industria cervecera artesanal disfrutado por los cerveceros artesanales japoneses.

Hoy en día, hay un número creciente de festivales regionales de cerveza artesanal en todo Japón, incluida la serie Great Japan Beer Festival que se celebra anualmente en Tokio, Osaka, Nagoya y Yokohama. Cada año, la Asociación de Cerveza Artesanal de Japón celebra la Copa de Cerveza de Japón, mientras que una organización competidora, Japan Craft Beer Support, ha lanzado el Festival anual de Cerveza Artesanal de Nippon.

Microcervecerías notables

- Cervecería Kiuchi
- Yo-Ho Brewing

Distribución

Además de en los restaurantes y bares con servicio, en Japón la cerveza se puede comprar en una amplia variedad de puntos de venta, incluidos supermercados, tiendas de conveniencia y quioscos en las estaciones de tren. La cerveza también se puede vender en máquinas expendedoras, aunque, a partir de 2012, esto se ha vuelto mucho menos común en las principales ciudades. Algunas máquinas expendedoras tienen publicidad activada por movimiento que se muestra en pequeñas pantallas de televisión incrustadas en ellas. Tocan comerciales de cerveza y jingles que se ven en la televisión y se escuchan en la radio. Estas máquinas expendedoras comenzaron a eliminarse gradualmente en junio de 2000, principalmente por preocupaciones sobre el consumo de alcohol por parte de menores.

La cultura de la bebida

La edad legal para beber en Japón es de 20 años. En cuanto a la cultura de la bebida, el consumo de cerveza y la apertura de brindis formales con cerveza, como parte de un grupo, un equipo deportivo o una actividad de vinculación social corporativa después del trabajo, está muy extendido.

La cerveza se puede consumir legalmente en casi cualquier lugar en público, con notables excepciones en eventos organizados, festivales de verano y fiestas de flores de cerezo en primavera. La convención social significa que el consumo abierto de alcohol en la calle o en los trenes de cercanías ordinarios es raro. Japón tiene leyes muy estrictas

contra la conducción de vehículos motorizados o andar en bicicleta durante o después del consumo de alcohol. También se pueden aplicar multas, tiempo en prisión y otras sanciones a las personas consideradas responsables de suministrar alcohol a un conductor ebrio y a los que viajan en el mismo vehículo.

La cerveza se puede vender en máquinas expendedoras, aunque esto se ha vuelto mucho menos común en las principales ciudades

Cerveceras exteriores

Los productos cerveceros y cerveceros comerciales de estilo japonés se han exportado con éxito a todo el mundo o se producen localmente bajo licencia y se distribuyen en varios mercados extranjeros.

En los EE. UU., tres de las cuatro principales marcas japonesas están disponibles. Estos incluyen Sapporo Draft, Kirin Ichiban (Número uno, a diferencia de la Lager normal que no está disponible) y Asahi Super Dry. Molson produce Asahi en Canadá, Kirin se produce en las instalaciones de Anheuser-Busch en Williamsburg, Virginia y Los Ángeles, y Sapporo se produce en una cervecería propiedad de Sapporo en Guelph, Ontario, Canadá. La cerveza Suntory no está disponible. Cerveza Orión también está disponible, importado de la prefectura de Okinawa. La disponibilidad de marcas depende de las leyes de bebidas alcohólicas de cada estado, lo que hace que algunas cervezas estén disponibles en algunos lugares y otras no. Por ejemplo, en Oklahoma, están disponibles Asahi Super Dry, Sapporo y Orion, mientras que en Texas prevalece Kirin Ichiban.

La cervecería Kiuchi fue la primera microcervecería japonesa en exportar cerveza de Japón. Muchas otras microcervecerías japonesas ahora exportan a América del Norte, Europa, Australia, Singapur y Hong Kong.

Aunque técnicamente es ilegal en Japón producir bebidas que contengan más del 1% de alcohol sin una licencia, los cerveceros caseros rara vez cumplen la ley, y los suministros para la elaboración casera están disponibles en tiendas y sitios web.

- Sake

El sake es una bebida elaborada a base de arroz que normalmente contiene entre un 15 y un 17% de alcohol y se elabora mediante la fermentación múltiple del arroz. En las comidas formales tradicionales, se considera un equivalente al arroz y no se toma simultáneamente con otros platos a base de arroz, aunque esta noción ya no se aplica al sake moderno, refinado y premium ("ginjo"), que se parece poco al sake. Las guarniciones para el sake se llaman particularmente *sakana* u *otsumami*.

Un vaso de sake servido en un restaurante japonés en Lyon, Francia

El sake se elabora en un proceso que requiere mucha mano de obra, más similar a la producción de cerveza que a la vinificación, por lo tanto, la descripción común del sake como "vino" de arroz es engañosa. El sake se elabora, por definición legal, estrictamente con solo cuatro ingredientes: arroz especial, agua, koji y levadura especial.

A partir de 2014, Japón tiene unas 1.500 cervecerías registradas, que producen miles de diferentes tipos de sake. Las características del sake y los perfiles de sabor varían según la región, los ingredientes y los estilos (mantenidos por los gremios de maestros cerveceros) que los líderes cerveceros desean producir.

Los perfiles de sabor del sake se prestan extremadamente bien al maridaje con una amplia variedad de cocinas, incluidas las cocinas no japonesas.

Historia

La historia del sake aún no está documentada y existen múltiples teorías de cómo se creó. Una teoría sugiere que la preparación del arroz comenzó en China a lo largo del río Yangtsé alrededor del 4800 a.C. y posteriormente el método fue exportado a Japón. Otra teoría explica que la preparación de sake empezó en el siglo III en Japón con el advenimiento del cultivo húmedo del arroz. La combinación del agua con el arroz resultó en la fermentación y aparición de moho en este. A pesar de todo, el primer sake fue llamado *kuchikami no sake* (口噛みの酒), o «sake para masticar en la boca», y se hacía con arroz para mascar, castañas, mijo y bellotas. Se escupía la mezcla en un barril y las enzimas de la saliva convertían el almidón del arroz en azúcar. Entonces esta mezcla azucarada se combinaba con arroz recién cocido y se dejaba en fermentación natural. Esta forma antigua de sake era baja en alcohol y se consumía como papilla. Este método lo usaban igualmente los aborígenes americanos. El vino de mijo chino, *xǐaomǐ jǐu* (小米酒), hecho de la misma manera, aparece mencionado en inscripciones desde el siglo XIV a.C. cuando se ofrecía a los dioses en los rituales religiosos. Aproximadamente en el siglo VIII a.C., el vino de arroz, mǐ jǐu (米酒) con una fórmula casi exacta al *sake* japonés, alcanzó gran popularidad en China.

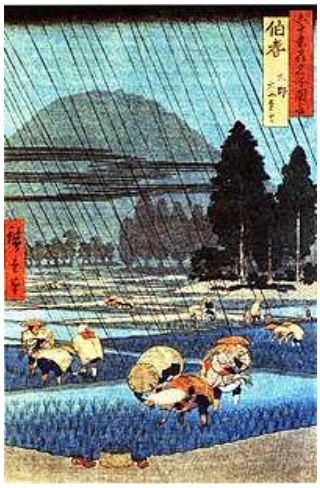
Barriles de sake

Siglos después, el proceso de mascado del arroz quedó obsoleto gracias al descubrimiento del *koji-kin* (麹菌 *Aspergillus oryzae*), un moho con enzimas que convertían el almidón del arroz en azúcar y que también se usa para hacer amazake, miso, nattō y salsa de soja. Al arroz con *koji-kin* se le llama *kome-koji* (米麹), o arroz malteado. Una masa de levadura, o *shubo* (酒母), se añade para convertir el azúcar en etanol. Este proceso puede aumentar considerablemente el contenido de alcohol del sake (18% a 25% por vol.); el almidón es convertido en azúcar por el koji y el azúcar es convertido a alcohol por la levadura en un proceso instantáneo. El *koji-kin* fue descubierto posiblemente por accidente. Las esporas de *koji-kin* y levadura pueden flotar en el aire y establecerse en los arrozales húmedos creando un proceso de fermentación. La fermentación resultante pudo haber creado un sake pastoso sin la necesidad de que la gente mascara el arroz. Esta pasta probablemente no tenía un sabor de calidad, pero la toxicidad no era tan alta.

El desarrollo de técnicas y métodos desde China en el siglo VII acabaron por producir un sake de mejor calidad. El sake se volvió muy popular y se creó una organización para preparar esta bebida en el Palacio Imperial de Kyoto, capital de Japón en esa época; el resultado de este apoyo condujo a un desarrollo rápido de las técnicas de producción. En la Era Heian, se desarrolló el tercer paso en el proceso de elaboración del sake (una técnica que aumentaba la cantidad de alcohol y reducía la acidez).

Durante los 500 años siguientes, las técnicas de elaboración del sake mejoraron constantemente. Por ejemplo, el uso de un puré de entrada o «moto» con el objetivo de cultivar la mayor cantidad de células de levadura antes de la

preparación. Los preparadores también aislaron por primera vez el *koji* para controlar con mayor consistencia el proceso de conversión del almidón de arroz en azúcar.



El origen del sake viene principalmente de la fermentación del arroz en los arrozales húmedos, dibujo de Hiroshige

Por otro lado, a través de observaciones y ensayos diversos, se desarrolló una forma de pasteurización. Las bacterias que durante los meses de verano se acumulaban en los barriles, hacían que algunos lotes de sake comenzaran a volverse amargos. Estos lotes eran trasladados a otros tanques y calentados. Sin embargo, la pasteurización del sake resultante era imposible si después devolvían dicho sake a los barriles infectados por la bacteria. Así, el sake acababa por tener mayor acidez y era más desagradable de beber. El funcionamiento de este proceso de pasteurización no se comprendió completamente hasta que Louis Pasteur lo descubrió 500 años después.

Durante la Restauración Meiji se permitió legalmente que cualquier persona que poseyera recursos económicos y conocimientos para fabricar pudiera operar su propia empresa de confección de sake. Alrededor de 30.000 fábricas de sake se fundaron en todo el país en un año. Esto originó que el gobierno aumentara los impuestos en la industria del sake y se redujera la cantidad de fábricas a 8.000.

La mayoría de las fábricas que crecieron y sobrevivieron a esta época provenían de terratenientes. Estos podían obtener arroz al final de la temporada de cosecha y mantener reservas durante el resto del año. La mayoría de estas empresas que lograron el éxito aún operan en la actualidad.

Durante el siglo XX, la tecnología de preparación de sake avanzó mucho. El gobierno estableció el Instituto de Investigación de Fabricación de Sake en 1904, y en 1907 se llevó a cabo la primera prueba gubernamental de catadura de sake.

Bioquímica

La elaboración del sake consiste en una serie de pasos bien diferenciados, tanto por las condiciones en las que cada una se lleva a cabo, como por los microorganismos que participan en cada una de ellas. En la elaboración del koji, por ejemplo, prácticamente solo participa *Aspergillus oryzae*, mientras que en la del moto se desarrolla una importante microflora, si bien los tres principales actores de esta etapa son *Aspergillus oryzae*, *Lactobacillus sakei*, *Leuconostoc mesenteroides var. sake* y *Saccharomyces sake*. Finalmente, en la etapa del moromi, *Aspergillus oryzae* y *Saccharomyces sake* son los principales microorganismos, tanto en número como en importancia de cara a la elaboración de la bebida.

En esta, aparte de una concentración de entre 15 y 20% de etanol, los principales componentes responsables de su sabor característico son: ácido succínico (500 a 700mg/L), ácido málico (200 a 400mg/L), ácido cítrico (100 a 500mg/L), ácido acético (50 a 200mg/L), alcohol isoamílico (70 a 250mg/L), n-propanol (120mg/L), alcohol fenetílico (75mg/L), isobutanol (65mg/L), acetato de etilo (50 a 120mg/L), caproato de etilo (10mg/L) y acetato de isoamilo (10mg/L).

Estos metabolitos también pueden encontrarse en cervezas y la mayoría de vinos, ya que provienen de la fermentación alcohólica. Asimismo, hay que añadir a estos componentes el etil leucinato, que es el que contribuye en mayor medida al aroma del sake. No obstante, la concentración de todos estos compuestos en el sake es significativamente mayor. No hay que olvidar la presencia de ácido láctico (0,3 a 0,5mg/L) que es casi enteramente fruto de la actividad de las bacterias fermentadoras acidolácticas presentes durante la etapa del moto. Igualmente se

detecta, aunque en concentraciones menores, una variedad de aminoácidos. La presencia de estos tiende a ser la mínima posible, pues le dan al sake un sabor desagradable.

Se han llevado a cabo gran cantidad de mejoras genéticas de las cepas de *Saccharomyces sake* con el fin de incrementar la presencia de algunos de estos metabolitos (como es el caso del feniletanol, el isoamyl alcohol o el etilcaproato), al igual que reducir la de otros (aminoácidos, etilcarbamato, urea). También se ha dado el caso de cepas diseñadas para mejorar la productividad, ya sea disminuyendo la formación de espuma, el incremento de tolerancia al etanol o la no proliferación de cepas productoras de toxinas.

A continuación, detallaremos las vías metabólicas de los microorganismos involucrados en la producción de los principales productos presentes en el sake. Dada la gran cantidad de cepas y de variantes existentes en la producción del sake, nos ceñiremos a los casos más representativos.

La degradación del almidón

Aunque no se haya mencionado más arriba, tan importante como el proceso fermentativo es la degradación del almidón por parte de *Aspergillus oryzae*, ya que ninguna de las otras levaduras puede degradarlo. Este proceso, también llamado sacarificación, es llevado a cabo por dos enzimas: la α-amilasa, la enzima liquefactora y la glucoamilasa, la enzima sacarificadora. Estas se hallan entre las amilosacaridasas más estudiadas dada su alta actividad y sus numerosas aplicaciones industriales. Antes de adentrarnos más en detalle, será conveniente recordar las características de su sustrato: el almidón.

El almidón es uno de los mayores glucopolímeros, y su estructura básica es la de una cadena central compuesta de α-D-glucosas unidas mediante enlaces α-1,4, y cadenas ramificadas mediante enlaces α-1,6. La cadena lineal no ramificada recibe el nombre de amilosa, mientras que las cadenas ramificadas se denominan amilopectinas.

Estas cadenas difieren no solo en cuanto a sus propiedades físicas, sino también en cuanto a proporciones, ya que la amilosa representa entre el 17 y el 25% del almidón, mientras que el resto son principalmente amilopectinas. La estructura de estos dos polímeros en solución sigue siendo todavía objeto de debate. No obstante, sí se ha observado que es variable la distancia media entre ramificaciones de amilopectina y la cadena principal.

Dicho esto, volvamos a las dos amilosacaridasas que nos conciernen. La α-amilasa es una endosacaridasa (por lo tanto no puede atacar a un polímero por sus extremos) que rompe exclusivamente enlaces de tipo α-1,4, mientras que la glucoamilasa es una exosacaridasa, que no solo puede atacar al almidón por los extremos de sus cadenas, sino que puede romper enlaces α-1,4 y α-1,6. Esto deja entender claramente que la α-amilasa actúa ante todo sobre la cadena principal, mientras que la glucoamilasa tiene una función desramificadora que puede colaborar en la ruptura de cadenas lineales.

Al estudiar la producción de sacaridasas en el género Aspergillus, se observó que la producción era mayor en fermentaciones en medio sólido (como es el caso del sake) que, en medio líquido, puesto que al parecer las fermentaciones en estado sólido reproducen las condiciones naturales de crecimiento, creando variaciones locales de la concentración de sustrato que estimulan la producción de enzimas hidrolíticas por parte del organismo. No obstante, se observó que el ratio entre amilasa y glucoamilasa es diferente para cada cepa. Así, la cantidad de α-amilasa es más elevada en *Aspergillus oryzae* mientras que la producción de glucoamilasa es más elevada en *Aspergillus niger*.

Para las dos cepas, sin embargo, el mecanismo de acción es el mismo. Las hifas fúngicas penetran, mediante enzimas líticas, en el grano de arroz hasta alcanzar los estratos de tejido donde se encuentra el almidón. El hongo entonces libera las sacaridasas para que degraden el almidón. En primer lugar, la glucoamilasa empieza atacando por los extremos y a las cadenas ramificadas, mientras que la α-amilasa ataca a las cadenas por el medio, creando productos intermedios, que a su vez son atacados por la α-amilasa. Al final, solo quedan maltosas que la α-amilasa rompe, obteniendo así α-D-glucosa. Por último, esta glucosa puede ser absorbida por *Aspergillus* o permanecer en el arroz y participar en su sacarificación.

Debido a su gran actividad hidrolítica, la α-amilasa de *Aspergillus oryzae*, también llamada Taka α-amilasa, es muy utilizada en gran variedad de procesos industriales y ha sido extensamente estudiada. Basándose en el análisis de datos de cristalografía de rayos X, se ha propuesto un mecanismo de hidrólisis ácido-base general. Glu230 actuaría

como ácido general y Asp297 actuaría como base general durante la catálisis. His122, Asp206, Lys209, His210 y His296 han sido propuestos como responsables de la unión al sustrato.

Estos datos también sugieren que la Taka α-amilasa pertenece a una superfamilia de proteínas con estructura en barril (β/α)8 y con tres dominios A, B y C. El domino B está relacionado con el sitio de unión a sustrato y está unido al dominio A mediante un ion calcio. El dominio C tiene una conformación de tipo inmunoglobulina y es aparentemente necesario para la actividad del enzima.

En el caso de la glucoamilasa, estudios con *Aspergillus niger* indican que Trp120 estabiliza el estado de transición del sustrato, mientras que Glu179 y Asp176 actúan como catalizadores ácido-base. Se ha visto, por último, que la presencia de almidón y de maltosa son inductores de la actividad de la α-amilasa, en tanto que altas concentraciones de glucosa tienen un efecto inhibidor de su actividad.

Afortunadamente, en la elaboración del sake esto no es un problema, dado que a medida que *Aspergillus oryzae* va generando glucosa, las levaduras fermentadoras la van utilizando para producir etanol, por lo que nunca se alcanzan concentraciones de glucosa suficientes para inhibir la actividad hidrolítica de la α-amilasa. La glucoamilasa no está sujeta a este tipo de inhibición.

La Taka α-amilasa ha sido estudiada asimismo a nivel de su secuencia genética y clonada en otros microorganismos. En *Aspergillus oryzae* se encontraron múltiples genes de expresión para la Taka α-amilasa cDNA y DNA de dos secuencias casi idénticas de los genes de la Taka α-amilasa, amyI y amyII, fueron clonados y secuenciados. Las secuencias muestran diferencias en solo tres nucleótidos, que afectan a dos pares de aminoácidos, 35Arg-Glu y 121Phe-Leu, siendo estas las únicas diferencias entre las dos proteínas. A nivel de secuencia génica, se observó igualmente que la 3' UTR de amyI carece de *inverted repeats* y contiene una región señal de poliadenilización 'AATAAA'.

Los genes amyI y amyII no están ligados en el cromosoma de *Aspergillus oryzae*, sino que los separa una distancia de entre 6 y 10 kb, y cada uno contiene 8 intrones. Experimentos de deleción de secuencia indican, además, que la secuencia que va de 299 a 377 bp desde el codón inicio es necesaria para poder inducir un alto nivel de expresión del gen.

Desde un punto de vista de cinética enzimática, se han llevado a cabo estudios acerca de las condiciones óptimas de actividad tanto para la α-amilasa como para la glucoamilasa.

En el caso de la α-amilasa, se ha visto que alcanza una actividad máxima para un pH de 4,7 y una temperatura de 55°C. Para la glucoamilasa, por el contrario, el pH óptimo es de 4, teniendo a 4,7 una actividad equivalente al 70% de la actividad máxima, y la temperatura óptima 75°C, aunque puesto que se trata de una enzima inestable a altas temperaturas, el límite para aplicaciones prácticas se halla alrededor de los 60°C. Estos datos resultan aún más interesantes si se tienen en cuenta las condiciones de elaboración del koji, del moto y del moromi, ya que durante la elaboración del koji la temperatura nunca sobrepasa los 36°C. Durante la elaboración del moto el pH suele ser bastante ácido, debido a la producción de ácido láctico, situándose alrededor de 3,6-3,8. La temperatura, por su parte, depende del método de producción. En algunos casos se sitúa en 25°C, en otros, para evitar la aparición de microflora salvaje, se alcanzan los 55-60°C.

Finalmente, durante la elaboración del moromi, la temperatura gira alrededor de los 15°C. Por lo tanto, vemos que prácticamente en ningún caso las condiciones de producción se ajustan con las óptimas de las sacaridasas, lo cual tiene sentido, pues de esta manera se puede controlar que la proliferación de *Aspergillus oryzae* no sea excesiva.

Ácido láctico

La producción de ácido láctico se da durante la fase de elaboración del moromi, principalmente mediada por Lactobacillus sake y Leuconostoc mesenteroides, aunque Saccharomyces sake también puede contribuir puntualmente. Esta producción de ácido láctico, de gran utilidad para acabar con la microflora salvaje que crece durante la elaboración del moto, es fruto de la fermentación láctica llevada a cabo por los dos microorganismos citados anteriormente. La vía de fermentación acidoláctica no difiere mucho de uno a otro, cabe señalar, que mientras que Lactobacillus sake es un fermentado homoláctico facultativo, Leuconostoc mesenteroides es un fermentador heteroláctico, por lo que, además de ácido láctico, producirá etanol.

La fermentación homoláctica del ácido láctico está estrechamente relacionada con la fermentación alcohólica, ya que ambas tienen en común todo el proceso glucolítico que desemboca en el piruvato. No obstante, a diferencia de la fermentación alcohólica, la fermentación acidoláctica no pretende generar ATP sino solo regenerar el NAD+ que se gasta durante la glucólisis. La reducción del piruvato está catalizada por el lactato desidrogenasa que forma el isómero L del ácido láctico. El equilibrio global de esta reacción favorece fuertemente la formación de lactato, tal y como se demuestra por la gran variación negativa de energía libre estándar (ΔG'º=-25,1 kJ/mol).

La fermentación heteroláctica se diferencia de la homoláctica en que una parte del piruvato es descarboxilado a acetil-CoA, que a su vez puede ser reducido a etanol o transformado en acetato mediante la fosfato acetiltransferasa, que lo convierte en acetil fosfato, y la acetoquinasa, que nos permite obtener un acetato y un ATP, por lo que la fermentación heteroláctica permite generar energía además de poder reductor. El acetato generado pasará luego a ácido acético, o incluso etil acetato, productos importantes de cara al aroma y el sabor del sake. Por lo tanto, la intervención de Leuconostoc mesenteroides es importante de cara a la caracterización de la bebida. Esta bacteria, además, destaca por el amplio rango de temperaturas y concentraciones de azúcares (hasta del 50%) en las que es capaz de crecer, siendo en consecuencia de uso habitual en la industria alimentaria.

Podemos decir, por lo tanto, que la participación de estos dos microorganismos en el sake no es despreciable, ya que no solo producen cantidades suficientes de ácido láctico para inhibir el crecimiento de otros microorganismos indeseados, sino que también generan metabolitos secundarios que contribuyen al sabor del sake. De su grado de actividad, además, dependerá en gran medida la acidez final del sake, por lo que se han desarrollado un abanico de cepas que permitan alcanzar el grado de acidez deseado en cada caso. Parte de estas cepas han sido desarrolladas mediante procesos de mutagénesis y genética recombinante.

No obstante, en los últimos años, han aparecido variantes en el método de producción del sake (sobre todo del de menor calidad), en el que se elude la necesidad de estos microorganismos, ya que se procede a la acidificación del moto mediante adición directa de ácido láctico desde el principio, por lo que se evita la aparición de microflora indeseada al mismo tiempo que se evita el crecimiento de estos fermentadores. Esto se debe a que Lactobacillus sake llega a alcanzar un tamaño de población del orden de 108 cfu/g, por lo que, al evitar su crecimiento, se facilitan las tareas de filtrado del producto.

Producción de etanol

La fermentación alcohólica es un proceso común llevado a cabo por muchos de los microorganismos que se hallan en situación de anaerobiosis. En el caso de las levaduras, el género Saccharomyces se ha convertido el microorganismo de referencia en cuanto a fermentación alcohólica aplicada a los alimentos. *Saccharomyces sake* es, además, una variante de *Saccharomyces cerevisiae* capaz de tolerar mayores concentraciones de etanol, que permiten que en el sake alcance porcentajes superiores al 20%.

En levaduras, la producción de etanol deriva únicamente de la vía glucolítica de Embden-Meyerhof-Parnas, en la que la glucosa fosfato es transformada en dos triosas fosfato: gliceraldéhido-3-P y dihidroxilacetona fosfato. El gliceraldéhido-3 –P es a continuación transformado en piruvato. Este se convierte en etanol y dióxido de carbono en un proceso en dos pasos. En el primer paso, el piruvato se descarboxila en la reacción irreversible catalizada por la piruvato descarboxilasa. Esta reacción necesita ion magnesio y tiene una coenzima unido muy fuertemente, la tiamina fosfato.

En el segundo paso, el acetaldéhido obtenido se reduce a etanol, con NADH proveniente de la deshidrogenación del gliceraldéhido 3-fosfato, aportando el poder reductor a través de la acción del alcohol deshidrogenasa. Por otra parte, la dihidroxilacetona fosfato generada durante la glucólisis pasa también a gliceraldéhido 3-fosfato, por lo que por cada molécula de glucosa obtenemos dos de etanol, dos de CO2, 2 de ATP, 2 de H2O y oxidamos los dos NADH obtenidos durante la glucólisis.

Se ha sugerido que parte de la producción de etanol podría ser fruto de la actividad fermentadora de *Aspergillus oryzae*, si bien es cierto, que no se da siempre, y aun cuando se produce, su contribución es muy minoritaria. De todos modos, los altos niveles de etanol alcanzados, pese a no afectar en exceso la actividad del hongo, sí que sirven para acabar con los microorganismos indeseados y también con las bacterias productoras de ácido láctico que hayan sucumbido ya debido a la baja da de pH que ellas mismas causaron durante la etapa del moto.

Producción de etil leucinato y fenil etanol

De todos los metabolitos secundarios obtenidos durante la fermentación el etil leucinato y el fenil etanol son de los más importantes, ya que su contribución al sabor del sake es especialmente destacada. En el caso del etil leucinato, es quizás el principal responsable de su sabor, mientras que el etil etanol destaca por su aroma a rosas característico. Por ello, y pese a que sus vías de obtención son muy diferentes, merecen mención a aparte.

El etil leucinato es producto de la acción combinada de Aspergillus oryzae y las levaduras del sake. En un primer tiempo, Aspergillus oryzae convierte leucina (ya sea endógena, ya sea obtenida de la proteólisis del arroz) en ácido leucínico que se libera al medio. Se ha visto que esto es algo que solo puede llevar a cabo Aspergillus ya que se puede hallar ácido leucínico en el koji, pero no el arroz hervido únicamente en presencia de levaduras del sake. En un segundo lugar, las levaduras del sake (principalmente Saccharomyces) convierten este ácido leucínico en etil leucinato.

Diversos estudios han demostrado que Aspergillus oryzae carece de la capacidad para llevar a cabo esta última conversión. Es, más, se ha constatado que la capacidad de producir más o menos etil leucinato depende de la combinación de cepas de Aspergillus oryzae y levaduras del sake presentes en la muestra.

El fenil etanol, por su parte, es un compuesto producido exclusivamente por Saccharomyces sake, junto al fenil acetato. En el sake, la proporción de estos dos productos suele ser de entre 4 y 10 veces, siendo el fenil etanol el que se halla a niveles más elevados. El fenil etanol se forma durante la fermentación alcohólica mediante conversión de la fenil alanina presente en el medio, o bien por síntesis de novo.

La síntesis de novo se da a partir de fenil piruvato, que es un precursor de la fenil alanina. En Saccharomyces, el primer paso de la biosíntesis de aminoácidos aromáticos está catalizada por la 3-deoxi-D-arabino-heptulosonato-7-fosfato sintasa. Esta enzima está presente en dos isoformas, una de las cuales se inhibe mediante mecanismo de feedback negativo en presencia de fenil alanina, mientras que la otra lo hace en presencia de tirosina. Se han creado mutantes insensibles a estas inhibiciones para obtener mayores cantidades de fenil etanol.

La obtención de fenil etanol por la vía catabólica, por su parte, se da mediante tres pasos enzimáticos: en el primero un aminoácido transferasa convierte la L-fenil alanina en fenil piruvato. A continuación, la tiamina pirofosforilasa convierte ese fenil piruvato en fenil acetoaldéhido que es convertido en fenil etanol mediante el alcohol hidrogensa.

El balance de este proceso, aparte de un fenil etanol por una L-fenil alanina, es de un NADH oxidado a NAD+ y la formación de una molécula de CO2. La producción de fenil etanol y otros alcoholes volátiles se da cuando las bacterias utilizan aminoácidos como fuente de nitrógeno, aunque la presencia de glucosa es esencial, ya que permite la síntesis de novo.

Producción de metabolitos secundarios

Como hemos visto antes, el piruvato fruto de la glucólisis permite obtener ácido láctico, ácido acético y etanol durante la fermentación. No obstante, estos no son los únicos productos obtenidos. Muchos otros metabolitos secundarios pueden originarse a partir del piruvato durante la fermentación, como consecuencia de rutas anapleróticas o de sistemas de regulación, ya sea del poder reductor, ya sea de alguno de los productos antes mencionados.

Varios de esos metabolitos secundarios fueron enunciados al principio de este artículo. El ácido cítrico, el ácido succínico y el ácido málico formaban parte de esa lista. La obtención de estos se da a través del ciclo del ácido cítrico. En el inicio del ciclo, una molécula de acetil-CoA (que proviene del piruvato) cede su grupo acetilo al oxalato, formando una molécula de citrato. Esta puede convertirse en ácido cítrico, o puede continuar el ciclo. El citrato es entonces transformado en isocitrato, que al deshidrogenarse produce α-cetoglutarato. Este último compuesto también sufre una descarboxilación, produciendo finalmente succinato, que, como antes, puede derivar en ácido succínico o continuar el ciclo.

A continuación, el succinato es convertido a fumarato mediante una deshidrogenación, y este mediante hidratación, dará malato. Este malato tiene por último la opción de salir del ciclo como ácido málico, o cerrarlo, deshidrogenándose para dar oxalacetato, la molécula con la que empezamos. También existe la posibilidad de saltarse las etapas enzimáticas que medían entre el isocitrato y el oxalacetato mediante el ciclo del glioxilato, no obstante, con lo dicho basta para hacerse una idea del mecanismo de obtención de estos ácidos.

Otro metabolito secundario importante, pese a que no figuraba en la lista inicial es el glicerol, que contribuye a la suavidad del sake y se acumula durante las etapas iniciales de la fermentación. El glicerol se obtiene a partir de la de dihidroxiacetona fosfato que es reducida a glicerol fosfato mediante una deshidrogenasa NADH-dependiente. Este glicerol fosfato es hidrolizado por la α-glicerofosfatasa para dar glicerol.

Finalmente, el resto de alcoholes volátiles se forman a partir de cetoácidos precursores de aminoácidos, como es el caso del piruvato. Mediante descarboxilaciones y reducción al alcohol correspondiente se pueden obtener todos los alcoholes enunciados al principio del capítulo.

- Producción

El sake se produce a partir del grano del arroz. Pero a diferencia de otras bebidas producidas por fermentación, las enzimas que rompen las moléculas del almidón en los azúcares fermentables no provienen de estos granos, ya que estos se han molido para quitar las porciones externas, y por lo tanto no pueden ser malteados.

Estas enzimas son proporcionadas por un moho llamado koji-kin (Aspergillus oryzae), que se cultiva deliberadamente sobre el arroz cocido al vapor. Este es el proceso que proporciona las enzimas que realizarán la sacarificación requerida.

El arroz cocido al vapor sobre el cual se ha propagado este koji-kin se mezcla con más arroz cocido al vapor, agua, y la levadura en un mismo tanque. Este es el punto clave: se da la sacarificación por parte del moho y la fermentación por la levadura en el mismo tanque y al mismo tiempo. Este proceso se da únicamente en el sake de entre todas las bebidas alcohólicas, y se conoce como heiko fukukakkoshiki o «fermentación múltiple en paralelo».

Se podría desglosar todo el proceso de producción del sake en nueve pasos, los cuales son indispensables y no se pueden entender por separado.

Seimai

Todo el arroz cuando se recoge es arroz integral. Incluso cuando se quita la cáscara externa, el núcleo del mismo es de un color pardo. Esta parte externa del grano debe ser pulida antes de que el arroz sea adecuado para la elaboración de sake.

Un arroz bueno para producir sake difiere en muchos aspectos del arroz empleado para cocinar. Una de las diferencias importantes es la concentración de almidón en el centro del grano. Rodeando este centro almidonado se encuentran grasas, proteínas, y minerales que son generalmente perjudiciales para dicha producción. Por esta razón, el arroz se muele para quitar esta porción externa.

Durante el curso de la historia, se han empleado varios métodos para pulir o moler el grano de arroz. Originalmente, se empleaba la técnica de la fricción en un mortero, en el cual el arroz integral y seco se rascaba con un bastón especial hasta que la parte externa del grano era suficientemente extraída.

En poco tiempo se empezaron a emplear varios tipos de maquinarias: tipo molinos de agua y otras parecidas a las que se usa para la extracción del grano de café. Hoy en día las máquinas empleadas en las factorías de sake se llaman seimaiki, y están controladas vía ordenador, pudiendo controlar el porcentaje de grano molido para un tiempo concreto. De hecho, la primera máquina que se elaboró para este fin fue en 1933, y a partir de aquí la calidad del sake empezó a mejorar considerablemente.

El trabajo que ejercen estas máquinas consiste en hacer pasar el arroz, por caída vertical, entre dos piedras que giran en sentido contrario, y así repetidas veces hasta tener el grado de molienda deseada. Este proceso dura varias horas.

El polvo generado por la parte exterior del grano (no deseada) es aspirado continuamente mientras se hace la molienda. Este polvo se llama nuka y se utiliza en alimentación para salmueras, galletas y confiterías tradicionales japonesas. También pueden ser destiladas para la producción de bebidas alcohólicas de bajo coste.

Para saber cuando tenemos el grado de molienda deseada se hace un seguimiento haciendo comparación de peso entre el grano original y el obtenido. Generalmente se pierde un 20% para sake de bajo coste y un 75% para los de buena calidad. Esta característica en la elaboración del sake se llama seimaibuai.

Todo este proceso no es tan fácil como parece, se ha de efectuar suavemente por diversos motivos. La fricción entre los granos de arroz en la molienda aumenta su temperatura y les hace perder capacidad de absorber agua,

indispensable en el paso siguiente. Otro motivo es la estructura física del grano de arroz, ya que los granos quebrados o agrietados no fermentan tan bien como los intactos.

Senmai y shinseki

Después de que el arroz haya sido molido hasta el grado deseado, se lava (senmai) para quitar el nuka, el polvo que aún ha quedado después de la molienda. Entonces se empapa con agua (shinseki) para prepararlo para el siguiente proceso: cocción al vapor.

Este paso también es muy importante, ya que el contenido de agua que tenga el grano afectará sin duda a la cocción resultante. En este grano empapado será donde se cultivará el moho Koji-kin y, después de la fermentación producida por este, se disolverá por completo este centro almidonado formando un puré. Dependiendo de la calidad del sake este paso se realiza con gran cuidado y precisión.

El arroz que no se haya molido adecuadamente se destina a producción de sake de baja calidad. Generalmente se deja reposar en remojo durante toda una noche, pero aun así no puede absorber mucha agua.

El arroz que ha sido altamente molido se destina a sake de alta calidad, y generalmente se empapa en porciones más pequeñas, generalmente de 30 en 30kg, controlando mucho el tiempo que dura este proceso.

Cocción al vapor

La cocción al vapor es otro de los pasos importantes en la producción de sake, y ha mejorado mucho gracias a las nuevas técnicas y maquinarias. Sin embargo, sigue habiendo límites a la hora de automatizar este proceso, ya que es muy fácil alterar la calidad del producto final.

El recipiente donde se cuece el arroz en las cantidades necesarias para la producción de sake se llama koshiki. Originalmente era de madera y el vapor alcanzaba el arroz mediante un agujero en el fondo de este recipiente. En este proceso el arroz no está en contacto con agua, se cuece únicamente con vapor.

Se intenta en todo momento que el vapor atraviese el arroz de la manera más uniformemente posible. Actualmente el koshiki tiene diferentes formas y tamaños, y se hacen generalmente de acero.

Las grandes industrias también cuecen el arroz al vapor mientras este va circulando por una cinta transportadora. Esto les ahorra el tener que hacer cocciones individuales de poco contenido de arroz.

Una vez el arroz ha sido cocido, se enfría mediante una máquina que separa el arroz en porciones pequeñas y las airea rápidamente.

Producción del koji

Aquí es donde empieza propiamente la elaboración del sake, hasta ahora eran solo etapas preparatorias del arroz. Hay un viejo refrán japonés que dice: «*Ichi: Koji, ni: Moto, san: Zukuri.*», primero el Koji, segundo el Moto, tercero el cultivo de levadura.

El kōji es el arroz blanco cocido sobre el cual se ha cultivado el moho *Aspergillus oryzae*. Este moho segrega enzimas sobre el grano de arroz.

Elaboración de koji para sake

Una molécula del almidón es una cadena muy larga que no se puede fermentar como tal, ya que las células de levadura no pueden procesarlas para formar alcohol y dióxido de carbono. Las enzimas que aporta Aspergillus oryzae

son las que se encargan de romper estas cadenas en fragmentos más pequeños. Por supuesto no tienen una eficiencia del 100%, pero crean muchos azúcares de cadena corta que si puede procesar la levadura.

En el tanque de fermentación (o fermentador), el 30% del arroz es Koji, mientras que el resto es arroz normal cocido al vapor. Las enzimas creadas por este 30% crearan suficientes azúcares para procesar el resto de arroz. Toda esta mezcla se conoce como moromi.

La temperatura y la humedad son extremadamente importantes en la producción del Koji, por esta razón se hace en una sala especial donde son más altas que en el resto del kura (fábrica del sake). Esta sala se llama muro.

El Koji se cultiva de 40 a 64 horas y este es el paso crucial que dará las características organolépticas del sake: si es seco, dulce y aromático. También se ha de tener en cuenta que el Koji por sí solo incrementa también la temperatura de esta sala, por lo cual se ha de ir regulando constantemente.

El arroz destinado para Koji, una vez aireado se introduce en la sala muro y se diseminan sobre él finas esporas del moho (color verde oscuro) y se mezcla para dejarlo reposar a la temperatura y humedad deseadas.

Por supuesto estos pasos están totalmente automatizados en las industrias, pero para crear un buen sake se sigue haciendo este proceso artesanalmente.

Generalmente se dividen cajas o bandejas de unos 200kg para poder mezclar y airear correctamente cada 2 horas día y noche.

La manera en la que el moho se propaga, se conoce como la calina y también es muy importante. Este puede trabajar en el exterior del grano o hacia el centro de este. Esto depende de la graduación del sake y del perfil previsto para su sabor, y de otros factores como la calidad del agua y la levadura.

Cada kura tiene sus propias técnicas y métodos para la producción del koji. Este proceso se ha estudiado científicamente y empíricamente durante centenares de años.

Si este proceso sale mal, el olor del koji será una evidencia de un producto de mala calidad. Un aroma a humedad se hará notar sobre el sabor y la fragancia del sake.

Acción de la levadura

Para dar oportunidad a las células de levadura la ocasión de supervivencia frente a las numerosas bacterias que podrían dominar de otra manera el proceso de fermentación, se utiliza un fermentador de tamaño pequeño para preparar una concentración muy elevada de estas células.

Para preparar este moto se utiliza arroz cocido al vapor mezclado con koji y con agua en una tina pequeña, y directamente se pone el starter de células de levadura. Generalmente también se añade una cantidad pequeña de ácido láctico para proteger este cultivo de contaminaciones por parte de bacterias existentes en el aire.

A partir de aquí, durante un período de 2 a 3 semanas el koji romperá el almidón del arroz en azúcares pequeños y estos servirán de nutrientes para la levadura, la cual se multiplicará muy rápidamente hasta que la mezcla esté lista para procesar grandes cantidades de mezcla de koji, arroz cocido al vapor y agua. Este es el inóculo de levadura: unos $5x10^6$ de células de levadura por cada centímetro cúbico de líquido de moto.

Moromi y sandan

El moto se transfiere a una tina más grande y se le añade el arroz, el koji y el agua, a partir de aquí se llama moromi. Este proceso de adición se repite tres veces y se conoce como shikomi sandan y dura cuatro días. Se hace el primer, tercer y cuarto día. El segundo día, donde no se añade nada es el día odori, que literalmente se traduce como “danza”, este día sirve para que se cultive aún más en el cocido la levadura.

En general la segunda adición de estos tres componentes es alrededor de dos veces más grande que la primera, y la tercera dos veces más que la segunda. Por supuesto hay variaciones de esta fórmula.

Una vez el moromi el arroz y el koji se han mezclado bien, se deja reposar y fermentar entre 18 y 32 días. El momento de la parada de la fermentación es otro de los pasos cruciales, ya que una larga exposición produciría extraños sabores en el sake.

Como el koji rompe los almidones gradualmente, la levadura no se inhibe por exceso de sacarosa y puede seguir produciendo alcohol y dióxido de carbono. Esto le proporciona al sake una graduación de unos 20 grados, siendo la bebida fermentada con más graduación en todo el mundo.

Joso

En este punto, el moromi está preparado para ser presionado a través de una malla, que separará el sake del arroz fermentado (que se conoce como kasu). Hay varias maneras de prensa. La manera tradicional, que sigue siendo muy utilizada actualmente, es meter el arroz en sacos de algodón de un metro de longitud y dejarlos reposar en una gran caja llamada fune, generalmente hecha de madera. Llegado a este punto se coloca la tapa de la caja, por lo que la bolsa será presionada y el sake se filtrará a través del algodón y saldrá al exterior por un orificio situado en el fondo del fune.

Cuando el sake se presiona usando un fune, generalmente se obtienen tres tipos de productos. La primera tercera parte del sake formado se conoce como arabashiri y es el sake que sale sin tener que aplicar ningún tipo de presión.

La siguiente porción es conocida como nakadare o nakagumi. Se obtiene presionando lentamente y gradualmente durante varias horas y es la porción más cara. Finalmente, los sacos se cambian y se vuelve a presionar hasta obtener el tercer producto, conocido como seme.

Sugitama colgado en la entrada de una cervecería de sake

Actualmente, la mayoría del sake se obtiene presionando con una máquina grande de estructura similar a un acordeón conocido como assakuki, o como yabuta, que es la marca más utilizada. Aquí el moromi se bombea directamente en el interior, donde se infla un globo de goma que exprimirá el sake hacia fuera donde será recogido por docenas de paneles, dejando el kasu atrás. Su eficiencia de trabajo es diez veces superior a la del viejo fune, pero con el viejo fune se obtiene un sake sutilmente mejor.

Otro método para presionar se conoce como shizuku o goteo. Aquí los sacos de algodón se llenan de moromi y se suspenden en el aire, permitiendo de esta manera que el sake gotee hacia fuera. Generalmente se utiliza para la producción de sake más elegantes y complejos. Obviamente hay mucho más trabajo en este proceso y esto se verá reflejado en el precio.

Roka

Después de dejar reposar el sake durante unos 10 días para permitir que acaben todas las reacciones químicas residuales, se filtra. Este es un proceso curioso, donde se le añade al sake carbón en polvo y el líquido negro resultante se pasa por un filtro. Los elementos indeseados y el color ambarino del sake natural desaparecerán después del filtrado, dejando un sake transparente.

Se ha de tener mucho cuidado al hacer el filtrado, ya que una filtración agresiva puede perjudicar gravemente las calidades organolépticas del sake. De hecho, muchos artesanos no filtran su sake, sobre todo si se trata de un sake con alta graduación.

El sake sin esta filtración suele ser mucho más atractivo e interesante. Quizá no esté tan refinado, pero cuando se utiliza agua y arroz de buena calidad, sin este paso se puede obtener un sake muy elegante.

La filtración con carbón se empezó a utilizar en 1930, pero hoy en día muchas industrias utilizan filtros metálicos, con agujeros desde uno a dos micrómetros. Aun así, se ha demostrado que el uso del carbón es mucho mejor ya que da pie a poder hacer reajustes y cambios más sutiles a la hora de filtrar.

Realmente, la filtración de carbón puede ser increíblemente exacta. Variando el tamaño de las partículas de carbón, la cantidad usada y el tiempo, los artesanos pueden eliminar entre otras cosas el color y los sabores ásperos, e incluso eliminar cada uno por separado. La tecnología de filtración es muy avanzada y cada kura tiene su propia técnica

También podemos encontrar en ocasiones sakes sobrefiltrados, los cuales han perdido muchas de sus características organolépticas y pasan a ser como “aguas pesadas”, con un claro gusto a carbón. Así entonces, se trata de un proceso muy delicado.

Por otro lado, el sake sin este paso de filtración, se conocen como muroka, y se está haciendo cada vez más popular en Japón. También se pueden encontrar sakes sin filtrar, diluir y pasteurizar, son los geshu nama muroka. Estos últimos son molestos de beber ya que tienen gran turbidez, pero lo compensan con elevados, profundos y muy especiales sabores.

Hi-ire y embotellado

La mayoría del sake se pasteuriza. Esto se consigue calentando el sake a 65 grados centígrados (150 grados Fahrenheit), generalmente haciéndolo pasar a través de una pipa de metal con forma en espiral que está metida en una tina de agua caliente.

Alternativamente, el sake embotellado se puede calentar directamente sumergiendo la botella en agua caliente durante un tiempo determinado, o incluso calentar el sake mientras se está bombeando para llenar las botellas. Se conoce como Hi-ire.

Antiguamente, el sake no se pasteurizaba. Esto producía que, si el sake no se guardaba en un lugar fresco, generalmente se enturbiaba y tanto la fragancia como el sabor se volvía extraño. De alguna manera los artesanos se dieron cuenta de que, calentando el sake durante breve tiempo, podía conservarse con toda su fragancia y sabor, incluso sin tener que conservarlo en frío.

De esta manera, mucho antes que Louis Pasteur pudiera encontrar una explicación a este fenómeno, los artesanos desactivaban las enzimas y mataban las bacterias evitando que pudiese degradar el sake.

Si el sake no se pasteuriza (namazake) y no se guarda en frío, puede sufrir turbidez, debido al crecimiento excesivo de la levadura y otros microorganismos, es lo conocido como hi-ochi.

Generalmente, este proceso se hace dos veces, una vez antes de almacenaje, y de nuevo antes de enviar. Sin embargo, esto puede variar de kura a kura. Actualmente, también se puede agregar agua para bajar de manera natural la graduación del 20% al 16%.

Finalmente se procede al embotellado o también conocido como binzume. Tradicionalmente, se introducía el sake en unas tinas pequeñas llamadas yoshino y desde aquí se llenaban las botellas manualmente para después distribuirlas a las tiendas. Actualmente, este proceso está totalmente automatizado: primero se embotella y después se pasteuriza. Generalmente estas cadenas tienen una eficiencia de unas 4.000 botellas por hora.

Variedades

Hay dos tipos básicos de sake: *Futsū-shu* (普通酒, sake ordinario) y *Tokutei meishō-shu* (特定名称酒, sake con designación especial) *Futsu-shu* es el equivalente al vino de mesa y representa el 57% de la producción de sake en 2020. T*okutei meishō-shu* es el sake premium que se distingue por el grado de pulido del arroz y el porcentaje añadido de alcohol de cerveza o la ausencia de dichos aditivos. Hay ocho variedades de sake con designación especial.

Ginjō (吟醸) es sake elaborado mediante un método especial llamado *ginjō-zukuri* (吟醸造り), en el que el arroz se fermenta lentamente durante unos 30 días a una temperatura baja de 5 a 10 grados Celsius (41 a 50 grados Fahrenheit). El sake elaborado en *ginjō-zukuri* se caracteriza por sabores frutales como manzanas, plátanos, melones, uvas, melocotones, piñas, cítricos, etc. En general, el sabor del sake tiende a deteriorarse cuando se ve afectado por los rayos ultravioleta o altas temperaturas, especialmente el sake elaborado con *ginjō-zukuri* y *namazake* no pasteurizado. Por lo tanto, se recomienda que el sake con el nombre. *El ginjō* debe transportarse y almacenarse en cámaras frigoríficas. También se recomienda beber frío para maximizar su sabor afrutado.

Junmai (純米) es un término utilizado para referirse al sake elaborado con vino de arroz puro sin alcohol destilado adicional. Sake de designación especial, que no está etiquetado como *Junmai*, se le añade una cantidad adecuada de alcohol destilado. La cantidad máxima de alcohol destilado añadido al *futsū-shu* es el 50% del peso del arroz, principalmente para aumentar el volumen, mientras que la cantidad máxima de alcohol destilado añadido al sake con denominación especial es el 10% del peso del arroz, para que el sake sea más aromático y de sabor ligero y para evitar el crecimiento de bacterias del ácido láctico, que deterioran el sabor del sake. A menudo se malinterpreta que la adición de alcohol destilado es de mala calidad, pero ese no es el caso con la adición de alcohol destilado al sake de designación especial. En concreto, al 78,3% del sake presentado en el *Zenkoku shinshu kanpyōkai* (全国新酒鑑評会, Evaluación Nacional del Nuevo Sake), el mayor concurso de sake, se le añadió alcohol destilado, y al 91,1% del sake ganador se le añadió alcohol destilado. Sin embargo, el aspecto más importante del concurso es la técnica de elaboración de la cerveza, no si sabe bien o no.

El sake elaborado con arroz muy blanqueado tiene un aroma fuerte y un sabor ligero sin sabores variados. Maximiza el sabor afrutado del *ginjō*. Por otro lado, el sake elaborado con menos arroz elaborado, pero prestando atención a varios factores tiende a tener un rico dulzor y sabor derivado del arroz.

Los requisitos de certificación del sake con denominación especial deben cumplir las condiciones que se detallan a continuación, así como el aroma y color superior especificados por la Agencia Tributaria Nacional. La siguiente lista suele tener el precio más alto en la parte superior:

Designación especial	**Ingredientes**	**Proporción de pulido del arroz (porcentaje de arroz restante)**	**Porcentaje de arroz Kōji**
Junmai Daiginjō-shu (純米大吟醸酒, arroz puro, la mejor cerveza)	Arroz, arroz Koji	50% o menos, y se produce mediante la fermentación lenta del arroz a bajas temperaturas de 5 a 10 grados centígrados.	Al menos el 15%
Daiginjō-shu (大吟醸酒, la mejor cerveza)	Arroz, arroz Kōji, alcohol destilado	50% o menos, y se produce mediante la fermentación lenta del arroz a bajas temperaturas de 5 a 10 grados centígrados.	Al menos el 15%
Junmai Ginjō-shu (純米吟醸酒, arroz puro, cerveza más selecta)	Arroz, arroz Koji	60% o menos, y se produce mediante la fermentación lenta del arroz a bajas temperaturas de 5 a 10 grados centígrados.	Al menos el 15%
Ginjō-shu (吟醸酒, cerveza más selecta)	Arroz, arroz Kōji, alcohol destilado	60% o menos, y se produce mediante la fermentación lenta del arroz a bajas temperaturas de 5 a 10 grados centígrados.	Al menos el 15%

Tokubetsu Junmai-shu (特別純米酒, arroz puro especial)	Arroz, arroz Koji	60% o menos, o producido mediante un método de elaboración especial	Al menos el 15%
Tokubetsu Honjōzō-shu (特別本醸造酒, cerveza genuina especial)	Arroz, arroz Kōji, alcohol destilado	60% o menos, o producido mediante un método de elaboración especial	Al menos el 15%
Junmai-shu (純米酒, arroz puro)	Arroz, arroz Koji	Las regulaciones no estipulan una proporción de pulido del arroz	Al menos el 15%
Honjōzō-shu (本醸造酒, cerveza genuina)	Arroz, arroz Kōji, alcohol destilado	70% o menos	Al menos el 15%

Puré inicial

- *Bodaimoto* (菩提酛) es un método utilizado por Shōryaku-ji en Nara para hacer puré inicial durante el período Muromachi (1336-1573). En los últimos años, algunas cervecerías de sake han comenzado a revivir este método basándose en documentos del período Muromachi.
- *Kimoto* (生酛) es el método tradicional ortodoxo para preparar el puré inicial, que incluye el laborioso proceso de utilizar palos para mezclarlo hasta formar una pasta, conocido como *yama-oroshi.* Este método fue el estándar durante 300 años.
- *Yamai* (山廃) es una versión simplificada del *kimoto,* método introducido a principios del siglo XX. *Yamai* omite el paso de hacer una pasta con el puré inicial. El método se conoce como *Yama-oroshi* y el nombre completo de *yamahai* es *yama-oroshi haishi* (山卸廃止), que significa "interrupción de *yama-oroshi*". Mientras que la *Yamaha.* El método se desarrolló originalmente para acelerar el tiempo de producción en comparación con el *kimoto,* es más lento que el método moderno y ahora se utiliza sólo en cervezas especiales por los sabores terrosos que produce.
- *Sokujo* (速醸), 'fermentación rápida', es el método moderno para preparar el puré inicial. Al iniciador se le añade ácido láctico, producido de forma natural mediante los dos métodos tradicionales más lentos, para inhibir las bacterias no deseadas. El sake tiende a tener un sabor más ligero que *el kimoto* o *yamaha*.

La botella de sake azul muestra "Yamada Nishiki" (山田錦) y "*Junmai Daiginjo*" (純米大吟醸) en la etiqueta inferior y "*Bingakoi muroka nama genshu*" (瓶囲無濾過生原酒) y "requiere refrigeración" (要冷蔵) en la etiqueta superior.
La etiqueta de la botella de sake rosa indica *Usunigori muroka nama genshu*

Manejo después de la fermentación

Las características del sake que se enumeran a continuación se describen generalmente en la etiqueta adherida a la botella de sake. Por ejemplo, "*Shiboritate muroka nombre genshu*" (しぼりたて無濾過生原酒) indica que todas las condiciones del *shiboritate*, *muroka*, *namazake* y *genshu*a, están satisfechos.

- *Namazake* (生酒) es sake que no ha sido pasteurizado. Requiere almacenamiento refrigerado y tiene una vida útil más corta que el sake pasteurizado desde *namazake.* No está pasteurizado, generalmente se caracteriza por un sabor fuerte, fresco, dulce y afrutado que es fácil de disfrutar para los principiantes. Además, debido a que la

fermentación continúa en la botella, el cambio de sabor se puede disfrutar con el tiempo y algunos son efervescentes debido a la producción de gases durante la fermentación.

- *Genshu* (原酒) es sake sin diluir. La mayor parte del sake se diluye con agua después de prepararlo para reducir el contenido de alcohol del 18 al 20% al 14 al 16%, pero el *genshu* no es.
- *Muroka* (無濾過) significa sin filtrar. Se refiere al sake que no ha sido filtrado con carbón pero que *ha* sido prensado y separado de las lías y por lo tanto es claro, no turbio. La filtración de carbón puede eliminar sabores y olores deseables, así como los malos, por lo que *muroka.* El sake tiene sabores más fuertes que las variedades filtradas.
- *Jikagumi* (直汲み) es sake que se elabora exprimiendo puré y poniendo el sake recién hecho directamente en una botella sin transferirlo a un tanque. Generalmente es efervescente y tiene un sabor fuerte porque se embotella con la menor exposición posible al aire para obtener el licor más fresco que continúa fermentando. Es un sake que maximiza las ventajas del *namazake* o *shinoritate*.

Nigori o sake sin filtrar

- *Nigorizake* (濁り酒) es sake turbio. El sake se pasa a través de una malla suelta para separarlo del puré. En el proceso de elaboración del *nigorizake*, se utiliza un paño áspero o un colador para separar el puré. Después de eso no se filtra y hay mucho sedimento de arroz en la botella. Generalmente se caracteriza por su rico dulzor derivado del arroz. *El nigorizake* a veces es *namazake* sin pasteurizar, lo que significa que todavía está fermentando y tiene una calidad efervescente. Por lo tanto, agitar la botella o exponerla a altas temperaturas puede hacer que el sake salga a borbotones, por lo que se debe tener cuidado al abrir la botella. Al abrir la botella por primera vez, se debe abrir ligeramente la tapa y luego cerrarla repetidamente para liberar el gas que ha llenado la botella poco a poco. Para maximizar el sabor del *nigorizake*, hay algunos consejos sobre cómo beberlo. Primero beba solo el sobrenadante claro, luego cierre la tapa y lentamente voltee la botella para mezclar el sedimento con el sake claro y disfrutar el cambio de sabor.
- *Origami* (おりがらみ) es un sake con menos turbidez que *el nigorizake*. O*rigami* se filtra de forma diferente al *nigorizake* y se filtra del mismo modo que el sake normal. La razón por la que las lías del puré precipitan en la botella es que se omite el proceso de elaboración del sake común, en el que las lías se precipitan y el sobrenadante se recoge y se embotella para completar el producto. Sake ligeramente turbio como *el origarami.* También se llama *usunigori* (薄濁り) o *kasumizake* (霞酒).
- *Seishu* (清酒), 'sake claro/limpio', es la definición legal japonesa de sake y se refiere al sake en el que los sólidos se han filtrado, dejando un líquido claro. Así *doburoku* no es *seishu* y por lo tanto no son sake según la ley japonesa. Aunque *nigorizake* está nublado, está clasificado legalmente como *seishu* porque pasa por el proceso de filtración a través de una malla.
- *Koshu* (古酒) es "sake añejo". La mayoría del sake no envejece bien, pero este tipo elaborado especialmente puede envejecer durante décadas, volviéndose amarillo y adquiriendo un sabor a miel.
- *Taruzake* (樽酒) es sake envejecido en barriles de madera o embotellado en barricas de madera. La madera utilizada es *Cryptomeria* (杉, *sugi*), que también se conoce como cedro japonés. Los barriles de sake a menudo se golpean ceremonialmente para abrir edificios, negocios, fiestas, etc. Debido a que la madera imparte un sabor fuerte, rara vez se usa sake de primera calidad para este tipo.
- *Shiboritato* (搾立て), 'recién prensado', se refiere al sake que se ha enviado sin el tradicional período de envejecimiento/maduración de seis meses. El resultado suele ser un sake más ácido y "más verde".

- *Fukurozuri* (袋吊り) es un método para separar el sake de las lías sin presión externa colgando el puré en bolsas y permitiendo que el líquido gotee bajo su peso. El sake producido de esta manera a veces se llama *shizukuzake* (雫酒), que significa "sake por goteo".
- *Tobingakoi* (斗瓶囲い) es sake prensado en botellas de 18 litros (4,0 imp gal; 4,8 gal EE.UU.) *tobin* y el cervecero selecciona el mejor sake del lote para su envío.

Otras variedades

- *El amazake* (甘酒) es una bebida tradicional japonesa dulce y baja en alcohol elaborada con arroz fermentado. El *amazake* se fecha desde el período Kofun, y se menciona en el *Nihonshoki*. Es parte de la familia de alimentos tradicionales japoneses que en su proceso de preparación está presente una etapa de fermentación producida por el *Aspergillus oryzae* (麹 *kōji*) que entre otros incluye el miso, salsa de soja y el bien.

Una taza de *amazake*

La receta básica del *amazake* es la misma que se ha usado por cientos de años. El hongo *kōji* se le agrega (a partir de arroz previamente fermentado) al arroz entero cocido que una vez preparado se ha dejado a una temperatura de alrededor de 50 a 60°C, causando así que no fermente la mezcla (a diferencia del sake), pero que las enzimas provenientes del hongo permanezcan activas y descompongan los carbohidratos en azúcares simples. Mientras la mezcla se incuba, se endulza naturalmente. El proceso es similar a la forma tradicional de preparar jarabe de maltosa a partir de arroz glutinoso usando como iniciador enzimático granos brotados de trigo u otro cereal para realizar la hidrólisis enzimática del almidón, pero a una temperatura más baja que en el caso de la preparación del amazake.

El amazake se puede usar como postre, aperitivo, substituto de azúcar natural, comida de bebé, aderezo de ensalada o licuado. La bebida tradicional (preparada combinando *amazake* y agua, dándole un leve hervor, y poniéndole jengibre finamente rallado encima) solía ser vendida en las calles por vendedores ambulantes, y todavía se sirve en casas de té. Los japoneses asocian esta bebida con los puestos callejeros en las ferias y festivales, donde nunca suele faltar un puesto que venda amazake. Además, muchos santuarios sintoístas dan o venden *amazake* en el Año Nuevo. En el siglo XX, se hizo disponible el *amazake* en versión instantánea, envasado en lata listo para su consumo.

Se cree que el *amazake* es muy nutritivo, ya que no tiene aditivos, conservantes, azúcares o sal agregados. Fuera de Japón, suele ser vendido en tiendas naturistas.

- *Doburoku* (濁酒) es el clásico estilo de sake casero (aunque la elaboración casera es ilegal en Japón). Se crea simplemente añadiendo *kōji.* Moldear con arroz cocido al vapor y agua y dejar fermentar la mezcla. Es sake elaborado sin separar puré. El sake resultante es algo así como una versión más gruesa de *nigorizake.*
- *Jizake* (地酒) es un sake elaborado localmente, el equivalente a artesanal.
- *Kijōshu* (貴醸酒) es sake elaborado con sake en lugar de agua. Un sake típico se elabora con 130 litros de agua por cada 100 kilogramos de arroz, mientras que *el kijōshu* se elabora con 70 litros de agua y 60 litros de sake por cada 100 kilogramos de arroz. *Kijōshu* se caracteriza por su rico dulzor, aroma y densidad únicos, que se resaltan mejor cuando se envejece hasta alcanzar un color ámbar. *El kijōshu* suele ser más caro que el sake común porque fue desarrollado en 1973 por el instituto de investigación cervecera de la Agencia Nacional de Impuestos con el fin de elaborar un sake caro que pueda servirse en banquetes gubernamentales para invitados estatales. El método de elaboración de sake utilizando sake en lugar de agua es similar al método de elaboración de sake llamado *shiori,* descrito en el *Engishiki* compilado en 927. Debido a que el término *kijōshu* es una marca registrada, los fabricantes de sake no afiliados a la Asociación Kijōshu (貴醸酒協会) no pueden usar el

nombre. Por lo tanto, cuando los fabricantes de sake que no son miembros venden *kijōshu*, utilizan términos como *saijō jikomi* (再醸仕込み) para describir el proceso.

- *Kuroshu* (黒酒) es sake elaborado con arroz sin pulir (es decir, arroz integral) y se parece más al *huangjiu*.
- *Teiseihaku-shu* (低精白酒) es sake con una proporción deliberadamente alta de pulido de arroz. Generalmente se sostiene que cuanto menor sea la proporción de pulido del arroz (el porcentaje en peso después del pulido), mejor será el potencial del sake. Alrededor de 2005, *teiseihaku-shu* se ha producido como un sake especial elaborado con altos índices de pulido de arroz, generalmente alrededor del 80%, para producir sake con el sabor característico del arroz mismo.
- *Akaisake* (赤い酒), 'sake rojo', se produce utilizando levadura roja de arroz *kōji. Monascus purpureus* (紅麹, *benikōji*), que le da al sake una apariencia rosada similar al vino rosado.

Algunos otros términos comúnmente utilizados en relación con el sake:

- *Nihonshu-do* (日本酒度), también llamado valor del medidor de sake o SMV

$$\mathrm{SMV} = \left(\left| \frac{1}{\text{specific gravity}} \right| - 1 \right) \times 1443$$

La gravedad específica se mide en una báscula que pesa el mismo volumen de agua a 4°C (39°F) y sake a 15°C (59°F). Cuanto más dulce es el sake, menor es el número (o más negativo); cuanto más seco esté el sake, mayor será el número. Cuando se utilizó por primera vez el SMV, 0 era el punto entre el sake dulce y el seco. Ahora +3 se considera neutral.

- *Seimai-buai* (精米歩合) es la proporción de pulido del arroz (o tasa de molienda), el porcentaje de peso que queda después del pulido. Generalmente, cuanto menor sea el número, mayor será la complejidad del sake. Un porcentaje más bajo suele dar como resultado un sake más afrutado y complejo, mientras que un porcentaje más alto sabrá más a arroz.
- *Kasu* (粕) son lías de sake prensadas, los sólidos que quedan después de prensar y filtrar. Se utilizan para hacer encurtidos, alimento para el ganado y shōchū, y como ingrediente en platos como la sopa kasu.

Sabor

La etiqueta de una botella de sake da una indicación aproximada de su sabor. Los términos que se encuentran en la etiqueta pueden incluir *nihonshu-do* (日本酒度), *san-do* (酸度) y *aminosan-do* (アミノ酸度).

Nihonshu-do (日本酒度) o valor medido del sake (SMV) se calcula a partir de la gravedad específica del sake e indica el contenido de azúcar y alcohol del sake en una escala arbitraria. Los valores típicos están entre −3 (dulce) y +10 (seco), equivalentes a gravedades específicas que oscilan entre 1,007 y 0,998, aunque el rango máximo de *Nihonshu-do* puede ir mucho más allá de eso. El *Nihonshu-do* debe considerarse junto con *San-do* para determinar la percepción general de las características de sequedad-dulzura, riqueza-ligereza de un sake (por ejemplo, un nivel más alto de acidez puede hacer que un sake dulce tenga un sabor más seco de lo que realmente es).

Sando (酸度) indica la concentración de ácido, que se determina mediante valoración con solución de hidróxido de sodio. Este número equivale a los mililitros de valorante necesarios para neutralizar el ácido en 10ml (0,35 imp fl oz; 0,34 US fl oz) de sake.

Aminosan-do (アミノ酸度) indica un sabor umami o sabor sabroso. A medida que aumenta la proporción de aminoácidos, el sake tiene un sabor más sabroso. Este número se determina mediante la valoración del sake con una mezcla de solución de hidróxido de sodio y formaldehído y es igual a los mililitros de valorante necesarios para neutralizar los aminoácidos en 10ml de sake.

El sake puede tener muchas notas de sabor, como frutas, flores, hierbas y especias. Muchos tipos de sake tienen notas de manzana provenientes del caproato de etilo y de plátano provenientes del acetato de isoamilo, particularmente *el ginjō-shu* (吟醸酒). Además de las manzanas y los plátanos, otras frutas mencionadas como notas de sabor del sake afrutado, especialmente *el ginjō-shu*, incluyen melones, uvas, melocotones, piñas, cítricos, etc.

Sirviendo sake

En Japón, el sake se sirve frío (*reishu* (冷酒)), a temperatura ambiente (*jōon* (常温)) o calentado (*atsukan,* 熱燗), dependiendo de la preferencia del bebedor, las características del sake y la temporada. Normalmente, el sake caliente es una bebida de invierno y el sake de alta calidad no suele beberse caliente porque pueden perderse los sabores y aromas. La mayoría del sake de menor calidad se sirve caliente porque es la forma tradicional y, a menudo, sabe mejor así, no para tapar los defectos. Hay gradaciones de temperatura tanto para enfriar como para calentar, aproximadamente cada 5°C (9,0°F), siendo el sake caliente generalmente servido alrededor de 50°C (122°F) y el sake frío alrededor de 10°C (50°F) como el vino blanco. Sake caliente que se ha enfriado (*kanzamashi* 燗冷まし) se pueden recalentar.

Vidrio desbordante dentro de un *masu*

El sake se bebe tradicionalmente en tazas pequeñas llamadas *choko* u *o-choko* (お猪口) y se vierte en el *choko*de matraces de cerámica llamados *tokkuri*. Esto es muy común para el sake caliente, donde el matraz se calienta en agua caliente y las tazas pequeñas aseguran que el sake no se enfríe en la taza, pero también se puede usar para sake frío. Tradicionalmente uno no se sirve la propia bebida, lo que se conoce como *tejaku* (手酌), pero en lugar de eso, los miembros de un grupo se sirven unos a otros, lo que se conoce como *shaku* (酌). Esto se ha relajado en los últimos años, pero generalmente se observa en ocasiones más formales, como comidas de negocios, y todavía se observa a menudo en la primera copa.

Otra taza tradicional es la *masu*, una caja generalmente hecha de *hinoki* o *sugi*, que originalmente se usaba para medir el arroz, el *masu* contiene exactamente un *gō*, 180,4ml (6,35 imp fl oz; 6,10 US fl oz), por lo que el sake se sirve llenando el *masu* hasta el borde; Esto se hace para enfriar o a temperatura ambiente. En algunos restaurantes japoneses, como muestra de generosidad, el camarero puede poner un vaso dentro del *masu o el masu* en un platillo y vierta hasta que el sake se desborde y llene ambos recipientes.

El sake se sirve tradicionalmente en unidades de *gō*, y esto sigue siendo común, pero a veces también están disponibles otros tamaños.

Un vaso de sake servido en un restaurante japonés

Tazas con forma de platillo llamadas *sakazuki.* También se utilizan, más comúnmente en bodas y otras ocasiones ceremoniales, como el comienzo del año o el comienzo de una comida kaiseki. En los bares baratos, el sake suele servirse a temperatura ambiente en vasos de cristal y se llama *koppu-zake* (コップ酒). En los restaurantes más modernos, también se utilizan copas de vino, y recientemente también se han empezado a utilizar copas con base hechas específicamente para sake de primera calidad.

Tradicionalmente, el sake se calienta inmediatamente antes de servirlo, pero hoy en día los restaurantes pueden comprar sake en cajas que se pueden calentar en un dispensador de sake caliente especializado, lo que permite servir el sake caliente inmediatamente. Sin embargo, esto va en detrimento del sabor. También hay una variedad de dispositivos para calentar sake y mantenerlo caliente más allá del tradicional *tokkuri.*

"Ewer de sake de un juego de picnic portátil", Japón, c. 1830-1839

Además de servirse solo, el sake se puede utilizar como mezclador para cócteles, como tamagozake, saketinis o nogasake. Fuera de Japón, la bomba de sake, cuyos orígenes no están claros, se ha convertido en una bebida popular en bares y clubes de karaoke con temática asiática.

La Asociación Japonesa de Sake anima a la gente a beber agua de persecución para su salud, y el agua se llama Yawaragi-mizu.

Estacionalidad

Debido a que las temperaturas más frías dificultan el crecimiento de las bacterias, la elaboración de sake se realizaba tradicionalmente principalmente en invierno, y esto fue especialmente cierto desde 1673 durante el período Edo hasta principios del siglo XX durante la era Showa. Si bien ahora se puede elaborar durante todo el año, la estacionalidad todavía está asociada con el sake, particularmente el artesanal. El símbolo más visible de esto es el *sugitama* (杉玉), un globo de hojas de cedro tradicionalmente se cuelga fuera de una cervecería cuando se elabora el nuevo sake. Las hojas comienzan de color verde, pero se vuelven marrones con el tiempo, lo que refleja la maduración del sake. Ahora se cuelgan afuera de muchos restaurantes que sirven sake. El sake de año nuevo se llama *shinshu.* 新酒 ('sake nuevo'), y cuando se lanza inicialmente a finales del invierno o principios de la primavera, muchos cerveceros tienen una celebración conocida como *kurabiraki* 蔵開き (apertura de almacén). Tradicionalmente, era mejor transportar el sake en la fresca primavera para evitar que se estropeara con el calor del verano, con un transporte secundario en otoño, una vez que el clima se había enfriado, conocido como *hiyaoroshi* 冷卸し ('distribución mayorista en frío'): este sake de otoño ha madurado durante el verano.

Almacenamiento

El sake se vende en unidades de volumen divisibles por 180ml (6,3 imp fl oz; 6,1 US fl oz) (un *gō*), la unidad tradicional japonesa para el tamaño de taza. El sake se vende tradicionalmente en el *gō,* taza de tamaño, o en una de 1,8l (63 imp fl oz; 61 US fl oz) (un *shō* o diez *gō*) matraz de tamaño (llamado *isshōbin*, o 'una botella de medida shō'). Hoy en día, el sake también se vende a menudo en botellas de 720ml (25 imp fl oz; 24 US fl oz), que se pueden dividir en cuatro *gō*. Tenga en cuenta que esto es casi lo mismo que el estándar de 750ml (26 imp fl oz; 25 US fl oz) para botellas de vino, que se puede dividir en cuatro cuartos de botella (187ml). Particularmente en las tiendas de conveniencia, el sake (generalmente de calidad barata) se puede vender en una botella pequeña de 360 ml (13 imp fl oz; 12 US fl oz) o en una sola porción de 180ml (6,3 imp fl oz; 6,1 US fl oz) (one gō) vaso con tapa extraíble (カップ酒 *kappu-zake*).

Generalmente, es mejor mantener el sake refrigerado en una habitación fresca u oscura, ya que la exposición prolongada al calor o la luz directa provocará su deterioro. El sake almacenado a una temperatura relativamente alta puede provocar la formación de dicetopiperazina, un ciclo (Pro-Leu) que lo vuelve amargo a medida que envejece. El sake tiene una alta estabilidad microbiológica debido a su alto contenido de etanol. Uno de los microorganismos

implicados en este deterioro es la bacteria del ácido láctico (BAL), que se ha vuelto tolerante al etanol y se conoce como *hiochi*. Es mejor consumir el sake almacenado a temperatura ambiente unos meses después de la compra.

El sake se puede almacenar durante mucho tiempo debido a su alto contenido de alcohol y no tiene fechas de caducidad escritas en la botella ni en la etiqueta. Sin embargo, existe una fecha de caducidad para un buen consumo, y depende del tipo de sake, siendo el típico sake dos veces pasteurizado una fecha de caducidad relativamente larga. Según el importante cervecero de sake Gekkeikan, la fecha de caducidad cuando no se abre y se almacena en un lugar oscuro a unos 20 grados centígrados (68 grados Fahrenheit) es un año después de la producción de futsū-*shu* y *honjōzō-shu*, 10 meses para *ginjō-shu*, *junmai-shu* y sake pasteurizados solo una vez, y hasta ocho meses para *el namazake* especial que se puede distribuir a temperatura ambiente. Según Sawanotsuru, el sake alguna vez pasteurizado y *el namazake* no pasteurizado tienen una fecha de caducidad de nueve meses después de su producción. Algunas fuentes también afirman que la fecha de caducidad para *el namazake* no pasteurizado es de tres a seis meses después de la producción. *Namazake* generalmente requiere refrigeración en todo momento. Sin embargo, existen excepciones a estas condiciones de almacenamiento, en cuyo caso las condiciones se indican en la etiqueta. Por ejemplo, el sake de marca *Aramasa* (新政) debe mantenerse refrigerado en todo momento, incluso si es *junmai-shu*, que ha sido pasteurizado.

Una vez abierto el sake, conviene mantenerlo refrigerado, ya que el sabor se deteriora más rápidamente que antes de abrirlo. La fecha de consumo preferente después de abrir el frasco varía según la fuente. Según el medio de comunicación Sake no shizuku, que entrevistó a varias de las principales empresas productoras de sake, las respuestas de todas las empresas fueron casi idénticas. Según las respuestas, el sake tipo *junmai* sin alcohol destilado añadido tiene una fecha de caducidad de 10 días después de la apertura, mientras que otros tipos de sake con alcohol destilado añadido tiene una fecha de caducidad de un mes después de la apertura. Según el sumiller internacional de sake certificado por SSI International, *ginjō*, que se fermenta a baja temperatura durante mucho tiempo, tiene poca degradación del sabor durante dos o tres días después de la apertura y tiene una fecha de caducidad de una semana después de la apertura. Otro sake de designación especial y *futsū-shu* tienen poca degradación del sabor durante 10 a 14 días después de abrir la botella y tienen una fecha de caducidad de un mes después de la apertura. *El namazake* no pasteurizado se deteriora más rápido y debe beberse lo antes posible.

Estas fechas de consumo preferente se acortan cuando se almacenan a altas temperaturas o en lugares luminosos, especialmente bajo la luz del sol o luces fluorescentes que emiten rayos ultravioleta. Por otro lado, la temperatura óptima para minimizar la degradación del sabor es menos 5 grados Celsius (23 grados Fahrenheit). También se recomienda almacenar las botellas de sake en posición vertical. Esto se debe a que, si la botella se coloca horizontalmente, el sake queda expuesto a más aire dentro de la botella, lo que acelera la oxidación y puede cambiar el sabor al entrar en contacto con la tapa.

Si este tipo de sake, que al principio eran claros o blancos, se vuelven amarillos o marrones, es señal de que el sabor se ha deteriorado. La excepción es *el koshu* añejo, que es de color ámbar desde el momento del envío porque ha sido envejecido durante varios años para optimizar su sabor.

Usos ceremoniales

El sake se consume a menudo como parte de los rituales de purificación sintoístas. El sake servido a los dioses como ofrenda antes de beber se llama *o-miki* (御神酒) o *miki* (神酒).

El sake se consume a menudo como parte de los rituales de purificación sintoístas. La gente bebe *omiki* con los dioses para comunicarse con ellos y solicitar ricas cosechas el año siguiente.

La palabra *omiki* se escribe usando los tres caracteres (お神酒). La primera *o* (お) es un prefijo honorífico. El segundo carácter (神) hace referencia a *kami*, una especie de espíritu o deidad en la espiritualidad japonesa. Esto normalmente se lee como *kami*, pero en ciertos compuestos se lee como *mi*, como también vemos en la derivación de la palabra *miko* (巫女, "doncella del santuario"). El tercer carácter (酒) se lee como *sake,* cuando se usa solo, pero en ciertos compuestos de derivación antigua se lee como *ki*. *El omiki* compuesto es muy antiguo y se remonta al japonés antiguo, una palabra *kushi* (くし) en el *Kojiki* de 712, escrita usando este mismo kanji 酒, conectada a la palabra *kushi* (奇し, "místico") en referencia a los efectos del sake.

El sake es una parte esencial del Shinsen y se ofrece a los dioses durante los rituales. El significado de esta ceremonia es recibir el sake que ha sido ofrecido a los dioses y en el que reside el espíritu, y comer y beber la misma comida que los dioses, así como otras ofrendas alimenticias. Algunos santuarios también sirven sake después del ninenmairi.

Algunas cervecerías producen sake específicamente para ponerlo en kamidanas.

Hay muchos tipos diferentes de sake, como el sake blanco (白酒, *Shiroki*), el sake negro (黒酒, *Kuroki*), el sake claro (清酒, *Sumizake*) y el sake turbio (濁酒, *Nigorizake*), y muchos métodos de elaboración diferentes. El "ki (酒) del sake blanco (白酒, *Shiroki*)" y del "sake negro (黒酒, *Kuroki*)". Es el nombre antiguo del sake, y también se escribe como "Sake blanco (白貴)" y "Sake negro (黒貴)". El sake negro también se llama *Kuromiki* (黒御酒).

El origen del amazake se remonta al período Kofun, y hay una descripción en "Nihon Shoki" sobre el amazake, que se dice que es el origen del amazake.

Según el Engishiki, el sake blanco se elabora a partir de arroz cultivado en Kanda y se cuela tal como está, mientras que el sake negro se elabora añadiendo cenizas quemadas de raíces de Clerodendrum trichotomum al sake blanco y coloreándolo de negro.

Sake ofrecido en un altar *sanbo*

Hoy en día, se suele utilizar una combinación de sake claro y sake turbio (Nigori) como sustituto del sake blanco y negro. En el pasado, el sake sagrado se elaboraba en casa en los santuarios sintoístas o Ujigamis. Hoy en día, sin embargo, debido a las restricciones de la Ley del Impuesto sobre las Bebidas Alcohólicas, los Grandes Santuarios de Ise deben obtener una licencia para elaborar Sakes y Nigori de la oficina de impuestos. Gran Santuario de Ise, que tiene licencia para elaborar sake y un permiso de la oficina de impuestos para elaborar doburoku.

En Japón, desde la antigüedad ha sido costumbre hacer doburoku y ofrecerlo a los dioses para rezar por una buena cosecha el año siguiente, e incluso hoy en día, más de 40 santuarios albergan Doburoku Matsuri, etc. Como regla general, está prohibido sacar doburoku fuera de las instalaciones de un santuario sintoísta.

En la prefectura de Kumamoto, el santuario Katō junto al castillo de Kumamoto en la ciudad de Kumamoto utiliza la tradición local de Akumochizake como vino sagrado.

En Dazaifu Tenmangū en Fukuoka, ciudad de Dazaifu, el vino de ciruela Umeshu (producido por la fábrica Moji de Nikka Whiskey Distilling) se utiliza como vino sagrado en honor a la leyenda de Tobi Ume.

En áreas donde el cultivo de uva es popular, el vino se dedica como vino sagrado en el Santuario Ichinomiya Asama en la prefectura de Yamanashi, la ciudad de Fuefuki y la prefectura de Osaka, y el vino tinto se sirve como vino sagrado el tercer día del Nuevo Año en Konda Hachimangu en la ciudad de Habikino, en el santuario se le llama Hinomaru Miki (日の丸神酒) porque el vino tinto en un plato blanco parece similar a la bandera japonesa.

Existe la teoría de que la costumbre de ofrecer sake blanco en Hina Matsuri se creó en el período Edo (1603-1867).

Dado que el sake suele ofrecerse al altar en parejas, se utiliza como metáfora de la felicidad de las parejas casadas y también se utiliza en la narración de rakugo. Los adornos hechos de bambú partido y que se insertan en el sake tokuri se llaman mikiguchi.

En la prefectura de Okinawa, que forma parte del antiguo Reino de Ryukyu, y en la región de Amami de la prefectura de Kagoshima, se ha transmitido una bebida única a base de arroz llamada "Miki", que también se vende comercialmente como refresco. Se elabora añadiendo azúcar al arroz triturado y fermentándolo de forma natural.

En una ceremonia llamada *kagami biraki*, se abren barriles de sake de madera con mazos durante los festivales sintoístas, bodas, inauguraciones de tiendas, victorias deportivas y electorales, y otras celebraciones. Este sake, llamado *iwai-zake* ('sake de celebración'), se sirve gratuitamente a todos para difundir la buena fortuna.

El cuarto *shōgun* Tokugawa, Tokugawa Ietsuna, fue el primero en celebrar una ceremonia *kagami mochi* hace 300 años. En vísperas de la guerra, reunió a su *daimyō* en su castillo para abrir un barril de sake. Al lograr la victoria, nació una nueva tradición.

Mochi kagami

La ceremonia hoy en día también se realiza en bodas, eventos deportivos, inauguraciones de viviendas, jornadas de inauguración de nuevas empresas y otros eventos importantes dignos de ser celebrados.

En Japón, el mochi se hacía tradicionalmente en casa, pero hoy en día la mayoría de las familias lo compran ya hecho. Durante las fiestas, un par de mochi redondos (*kagami mochi*), del tamaño de platos pequeños (uno un poco más grande que el otro), se apilan sobre un soporte y se colocan en un altar o *tokonoma* doméstico sintoísta o budista como ofrenda a las deidades que Visita en Año Nuevo.

El mochi ornamental se retira el 11 de enero y se rompe en trozos más pequeños antes de comerse. En ese momento, el *kagami mochi* suele ser bastante quebradizo y aparecen grietas en la superficie. El mochi no se corta con cuchillo, ya que cortar tiene connotaciones negativas (cortar lazos) sino que se rompe con las manos o con un martillo.

Ceremonia de *Kagami biraki* en el Castillo de Edo

Muchos dojos de artes marciales japoneses utilizan la ceremonia *kagami biraki* para señalar su primera práctica del Año Nuevo.

La versión de sake de la ceremonia (basada en la práctica original) consiste en presentar un barril de madera de *iwai-zake* ("sake de celebración") a los celebrantes al comienzo del evento. Luego, la tapa redonda de madera de este barril (que representa la armonía) se abre con mazos de madera manejados por VIP (de ahí el evento que abre la buena fortuna) y luego el contenido se distribuye libremente entre los participantes.

En Año Nuevo, muchos japoneses beben un sake especial llamado *toso*. *Toso* es una especie de *iwai-zake* hecho remojando *tososan*, un *kampo* (medicina tradicional japonesa), durante la noche en sake. Incluso los niños beben una ración. En algunas regiones, los primeros sorbos de *toso.* Se toman en orden de edad, de menor a mayor.

El *toso* se bebe para depurar las enfermedades del año anterior y para propiciar una larga vida. Durante generaciones se ha dicho que «si una persona lo bebe su familia no caerá enferma; si lo hace la familia completa nadie en el pueblo caerá enfermo», y ha sido una parte fundamental de la cocina *osechi* de año nuevo en Japón.

Toso se escribe en japonés usando dos caracteres: 蘇 representando a los espíritus malignos y 屠, 'derrotar'.

El *toso* se elabora combinando varias hierbas medicinales para conseguir *tososan* (屠蘇散), una mezcla de especias, que se pone a remojo en sake o *mirin*. Si se hace con *mirin*, esencialmente un sake dulce, es apto para ser bebido, pero usar *mirin* fermentado no es apropiado porque resulta demasiado salado.

Se usan tres tamaños de copas, llamadas *sakazuki* (盃), empezando por la más pequeña, que se pasan a cada miembro de la familia o invitado para tomar un sorbo. El ritual cambia de una región a otra, pero en situaciones formales se procede del más joven al mayor. Esta tradición se originó en China, donde el joven efectivamente prueba la bebida por si tuviera toxinas. Sin embargo, en Japón cambió la costumbre cerca del comienzo de las eras Meiji o Showa, y el cabeza de familia suele tomar el primer sorbo.

La tradición de beber *toso* en el año nuevo empezó en China en la dinastía Tang, y fue adoptada por los aristócratas japoneses durante la era Heian. La primera taza bebida se hace con *tososan*, y la segunda y tercera con variedades diferentes llamadas *byakusan* y *toshōsan*.

O-toso y tres copas *sakazuki* lacadas en bermellón

El Día del Niño, 5 de mayo, existe la costumbre de beber *sake shōbu* (菖蒲酒), que se elabora cortando raíces y hojas de lirio en rodajas finas y remojándolas en sake, tradición heredada del *Tango no Sekku*. Se cree que el iris tiene el poder de ahuyentar a los malos espíritus y tiene propiedades medicinales.

- Otras bebidas típicas
  - Shochu

Shōchū es un licor destilado que normalmente se elabora con cebada, batata, trigo sarraceno o arroz. *Shōchū* se produce en todas partes de Japón, pero su producción comenzó en Kyushu.

Se desconoce el origen exacto del shōchū. Originalmente, el alcohol con la gradación del shōchū fue llamado araki (arak) o en Japón rambiki (alembic); *arak* es el término genérico para una variedad de bebidas alcohólicas por todo el oriente medio. El shōchū probablemente llegó por primera vez a Kyūshū y a Ryūkyū (Okinawa) desde Tailandia o a la isla Iki desde Corea que lo adoptó de los Mongoles, quienes a su vez aprendieron el proceso de destilación de Persia. La bebida alcohólica de Okinawa conocida como Awamori.

Un vaso de shōchū

Según lo que se puede inferir de los datos históricos japoneses, parece que el shōchū lleva elaborándose al menos desde el siglo XVI. Por ejemplo, cuando el misionero Francisco Javier visitó la Prefectura de Kagoshima en 1549, notó que "los japoneses beben arak hecho de arroz (...) pero no he visto a ningún borracho. Eso es porque se acuestan y se duermen inmediatamente después de emborracharse."

Después, en el santuario Kōriyama Hachiman en Ōkuchi, Kagoshima se encuentra la referencia directa más antigua al shōchū en Japón. Allí, dos carpinteros que trabajaban el santuario en 1559 grabaron la siguiente inscripción en una tabla en el techo: "El sacerdote fue tan tacaño que ni siquiera una vez nos dio shōchū a beber. ¡Qué fastidio!".

Una botella y dos cajas de shōchū

Desde esos primeros tiempos hasta el período Edo se elaboraba en todo Japón de manera tradicional kasutori con una única pasada de destilación. En el período Meiji se importó maquinaria para destilación múltiple de Gran Bretaña, haciendo posible la producción en masa barata de shōchū de alta pureza durante un tiempo en el que había escasez permanente de arroz. Originalmente el shōchū hecho a la manera tradicional fue llamado "shōchū al estilo antiguo" y en el shōchū producido con la nueva maquinaria de destilación múltiple fue llamado "shōchū al estilo nuevo."

Su sabor suele ser mucho menos afrutado y depende en gran medida de la naturaleza del almidón utilizado en el proceso de destilación. Su sabor a menudo se describe como "a nuez" o "terroso".

Shōchū se bebe de muchas formas según la temporada o el gusto personal:

- Limpio, es decir, solo sin nada añadido
- Sobre las rocas, es decir, mezclado con hielo, conocido como "rokku" en japonés
- Diluido con agua a temperatura ambiente (水割り *mizuwari*) o agua caliente (お湯割り *oyuwari*),
- Mezclado con té oolong o jugo de frutas
- Como *chūhai* (*shōchū* highball), una bebida mixta que consiste en *shōchū*, agua con gas, hielo y algún saborizante, a menudo limón, pomelo, manzana o *ume* (ciruela del este de Asia)
- Mezclado muy frío con una batidora con sabor a cerveza conocida como Hoppy

Shōchū está ampliamente disponible en supermercados, licorerías y tiendas de conveniencia en Japón, mientras que las bebidas chuhai enlatadas se venden en algunas de las omnipresentes máquinas expendedoras de Japón. Sin embargo, es más difícil encontrar *shōchū* fuera de Japón, excepto en áreas urbanas con poblaciones japonesas suficientemente grandes. El interés por el shōchū ha comenzado a crecer en América del Norte, particularmente en ciudades cosmopolitas como Los Ángeles, San Francisco, Vancouver, Toronto y Nueva York. Han comenzado a aparecer barras exclusivas de shōchū en Nueva York y ahora hay más de 100 marcas disponibles en el mercado estadounidense.

En Kyūshū, el centro de producción, *el shōchū* es mucho más común que *el sake*. De hecho, allí al sake generalmente se refiere a *shōchū*, y a veces se consume mezclado con agua caliente (Oyuwari), especialmente en los meses más fríos. Primero se vierte agua caliente en el vaso y luego se añade suavemente shōchū. Los líquidos se mezclan de forma natural y no es necesario revolver. Por lo general, cuando se sirve un shōchū oyuwari estándar con 25% ABV, la cantidad de shōchū excede la cantidad de agua caliente y se disfruta por su aroma. De vez en cuando, se mezclan *shōchū* y agua, se dejan reposar durante un día y luego se calientan suavemente. Esta técnica tradicional de predilución se conoce como maewari en Japón.

La ley de impuestos sobre el alcohol de Japón, revisada en abril de 2006, define dos categorías de shōchū (también llamado *licor blanco*).

Alcohol destilado más de una vez con maquinaria especial para tal fin, diluido para su venta a un nivel de alcohol en volumen inferior al 36%, que cumpla con las siguientes condiciones:

1. La fruta o el grano al que se le ha dejado germinar no se utiliza como ingrediente base total o parcialmente (evitando que el brandy y el whisky de malta se consideren shōchū).
2. No se filtra a través de carbón.
3. Si se utiliza azúcar como ingrediente base, total o parcialmente, entonces el resultado de la destilación debe ser al menos 95% de alcohol por volumen.
4. No se enriquece en el momento de la destilación con otros ingredientes que los expresamente permitidos (elimina licores).

Hasta la revisión de 2006, la ley se refería a esta categoría como kōrui shōchū (焼酎甲類, *shōchū kōrui*, "Clase A shōchū"), a veces abreviado como "kōshu" (甲焼). *Kōrui* (Clase A) en la clasificación de shōchū simplemente significa clasificación y no significa que la calidad sea superior a la de *Otsurui* (Clase B).

Generalmente se destila de un líquido fermentado similar a la melaza. La destilación repetida forma alcohol etílico de alta pureza que normalmente es inodoro y tiene un sabor poco distinguido. Luego se añade agua, y la naturaleza precisa de esta agua tiene efectos sutiles sobre el sabor y la palatabilidad del shōchū.

El Kōrui shōchū se elabora con batata, patata y maíz. Generalmente se produce en grandes fábricas modernas. Los destiladores elaboran Kōrui shōchū debilitando el alcohol destilado.

El equipo de destilación especializado, denominado patente, todavía permite la producción en masa a bajo costo, por lo que las grandes corporaciones producen este tipo de shōchū en grandes volúmenes. En Japón, se vende en botellas de plástico, latas y vasos de papel y se consume como bebida alcohólica barata. Forma la base de varios cócteles y licores como el chūhai y el umeshu.

Alcohol destilado utilizando maquinaria que no sea de destilación múltiple, con un contenido de alcohol en volumen no superior al 45%, procedente de una de las siguientes:

1. Fermento cuyo ingrediente principal es grano o papa y su *kōji*
2. Fermento cuyo ingrediente principal es el grano kōji
3. Fermento cuyo ingrediente principal son lías de sake, posiblemente con arroz y/o su kōji
4. Fermento cuyo ingrediente principal es azúcar (tipos restringidos) y arroz kōji
5. Fermento cuyo ingrediente principal es grano o papa y su kōji junto con otros ingredientes, siempre que los otros ingredientes no formen más del 50% en peso
6. Otras sustancias con ciertas restricciones

Hasta la revisión de 2006, la ley se refería a esta categoría como otsurui shōchū (焼酎乙類, *shōchū otsurui*, "Clase B shōchū"), a veces abreviado como "otsushu" (乙焼). *Otsurui* (Clase B) en la clasificación de shōchū simplemente significa clasificación y no significa que la calidad sea inferior a la de *Kōrui* (Clase A).

El equipo utilizado para la destilación simple se llama alambique. Como el shōchū se destila una sola vez, conserva el carácter del ingrediente base, normalmente arroz, cebada o batata, con un sabor y aroma fuertes. Las pequeñas y medianas empresas fabrican la mayoría de las marcas, siendo la famosa isla de Kyūshū su centro de producción. Sin embargo, recientemente han entrado en el mercado corporaciones más grandes.

Destilación única. Los alambiques de madera se utilizan con mayor frecuencia en destilerías más pequeñas

Maduración

Shōchū se envía después de la maduración. Las técnicas de maduración varían según el recipiente de almacenamiento y la ubicación, los cuales afectan el carácter del shōchū. Los recipientes más utilizados para añejar el shōchū son tanques de acero inoxidable, vasijas de barro y barriles o toneles de madera.

Como resultado de la maduración, el sabor y el aroma del shōchū se asientan. La maduración suele tardar entre uno y tres meses. La maduración de tres a seis meses se llama *maduración inicial*. Durante este período, los sabores fuertes del shōchū generalmente disminuyen. El shōchū madurado entre seis meses y tres años suele tener un sabor suave.

Un shōchū, llamado *maduración a largo plazo*, madura durante más de tres años. Pero la maduración prolongada no siempre mejora el sabor. Por otro lado, la maduración a largo plazo es particularmente eficaz para *los awamori*. Los destiladores a veces maduran *el awamori* durante más de diez años.

Hasta 2006, la ley fiscal japonesa de posguerra clasificaba el shōchū en tipos "kōrui" y "otsurui". El término kō (甲) y otsu (乙) son raíces celestiales chinas que se utilizan normalmente para la clasificación y significan algo parecido a "Grado A" y "Grado B", respectivamente.

Temiendo una tendencia a creer que el otsurui shōchū es de alguna manera inferior al kōrui shōchū, la Asociación de Productores de Kyūshū Otsurui Shochu presionó al Ministerio de Finanzas y en 1962 logró que el honkaku shōchū (本格焼酎, honkaku shōchū), o shōchū auténtico, fuera *reconocido* como un nombre alternativo. Se cree que el nombre fue acuñado en 1957 por Junkichi Enatsu, presidente de la cervecería Kirishima de Miyakonojō, prefectura de Miyazaki.

Sin embargo, dado que el término no se definió formalmente, surgieron disputas sobre el nombre. Como resultado, el 1 de noviembre de 2002, se aclaró la ley y el shōchū que cumple cualquiera de las condiciones 1 a 5 de la definición anterior de shōchū monodestilado puede denominarse honkaku shōchū. Quedan excluidos aquellos que cumplan la condición final.

El consumo de Shōchū en Japón en 2016 por categorías (base imponible) es el siguiente;

Categoría	Nacional (kl)	Importación (kl)	Total (kl)
Destilado múltiple	341.583	44.033	385.616
Destilado único	479.124	409	479.533
Total	820.707	44.442	865.149
Sake	538.025	46	538.071

El shōchū más destilado es el moromitori shōchū (もろみ取焼酎). Este nombre deriva de su proceso de producción:

1. Tratamiento de materia prima. Por lo general, el arroz o la cebada se remojan en agua, luego se cuecen al vapor para promover la gelatinización del almidón y se enfrían.
2. Producción de Koji. *El kōjikin*, o esporas del moho koji, se cultiva sobre el material para formar el moho koji, que crea enzimas a medida que crece. Las enzimas descomponen las moléculas de almidón en moléculas de azúcar que pueden fermentarse, un proceso llamado *sacarificación*.
3. Fermentación primaria. El koji se tritura añadiendo agua y levadura y se fermenta durante siete a nueve días en un tanque o tina para formar alcohol sin refinar, llamado moto o (primera etapa) moromi.
4. Fermentación secundaria. El ingrediente principal cocido al vapor y el agua se añaden al alcohol sin refinar y se fermentan nuevamente para formar moromi (segunda etapa). El ingrediente añadido durante esta segunda etapa determina la variedad de shōchū; por ejemplo, si se agrega batata, se convierte en shōchū de batata.
5. Destilación. Purificación del alcohol moromi sin refinar.

Koji

El moho Kōji (麹), una especie de hongo *Aspergillus*, tiene un efecto profundo en el sabor final del shōchū. Hay tres variedades de moho kōji con características distintas.

- *Kōji* amarillo (*A. oryzae*). Solía producir sake y, en un momento, todo honkaku shōchū. Sin embargo, el kōji amarillo es extremadamente sensible a la temperatura; su *moromi* puede agriarse fácilmente durante la fermentación. Esto dificulta su uso en regiones más cálidas como Kyūshū, y gradualmente el kōji en blanco y negro se volvió más común. Su punto fuerte es que da lugar a un sabor rico, afrutado y refrescante, por lo que a pesar de las dificultades y la gran habilidad requerida todavía es utilizado por algunos fabricantes. Es popular entre los jóvenes y las mujeres que anteriormente no tenían ningún interés en el shōchū de batata típicamente

fuerte, lo que ha desempeñado un papel en su reciente resurgimiento. Así, *el kōji* blanco y el negro se utilizan principalmente en la producción de *shōchū*, pero en la producción de *sake* sólo se suele utilizar *kōji* amarillo (*A. oryzae*).

- *Kōji* blanco (*A. kawachii*). Descubierto como una mutación del *kōji* negro por Genichirō Kawachi en 1918. Este efecto fue investigado y el kōji blanco se cultivó con éxito de forma independiente. El kōji blanco es fácil de cultivar y sus enzimas favorecen una rápida sacarización; como resultado, hoy en día se utiliza para producir la mayoría de los shōchū. Da lugar a una bebida de sabor refrescante, suave y dulce.
- *Kōji* negro (*A. luchuensis*). Se utiliza principalmente para producir *shōchū* y *awamori*. En 1901, Tamaki Inui de la Universidad de Tokio logró el primer aislamiento y cultivo. En 1910, Genichirō Kawachi logró por primera vez cultivar var. kawachi, una variedad de subtaxas de *A. awamori*. Esto mejoró la eficiencia de la producción de shochu. Produce mucho ácido cítrico, lo que ayuda a prevenir el amargor del moromi. De los tres kōji, es el que extrae más eficazmente el sabor y el carácter de los ingredientes base, dando a su shōchū un rico aroma con un sabor ligeramente dulce y suave. Sus esporas se dispersan fácilmente, cubriendo las instalaciones de producción y la ropa de los trabajadores con una capa negra. Tales problemas hicieron que cayera en desgracia, pero debido al desarrollo del Nuevo Kurokōji *(*NK- *kōji*) a mediados de la década de 1980, el interés por el kōji negro resurgió entre los fabricantes de honkaku shōchū debido a la profundidad y calidad del sabor que produjo. Varias marcas populares ahora afirman explícitamente que usan kōji negro en sus etiquetas.

A diferencia del moromitori shōchū, el kasutori shōchū (粕取り焼酎) se elabora destilando las heces de sake sobrantes de la fermentación del sake. Es una forma de honkaku shōchū.

Primero se hizo popular en el norte de Kyūshū y luego se extendió a otras áreas, fabricándose durante un período en el que no era posible elaborar sake refinado en todo Japón. También se usa ampliamente en la producción de sake para detener la fermentación antes de que se complete, lo que puede ayudar a prevenir la degradación o dar un sabor seco. El shōchū elaborado para este propósito se llama hashira shōchū (柱焼酎).

Durante el período Edo, las heces de shōchū se utilizaban como fertilizante durante la temporada de siembra de arroz. Por lo tanto, muchas granjas instalaron equipos de destilación para destilar lías de sake y producir lías de shōchū. Mientras que las heces se utilizaban en los campos, el alcohol destilado se bebía o se ofrecía a los dioses en el festival sanaburi (早苗響) que se celebraba al final de la temporada de siembra de arroz para orar por una cosecha abundante. Por lo tanto, Kasutori shōchū también se conoce como sanaburi shōchū.

Debido al reciente aumento de la popularidad del shōchū en Japón, un número cada vez mayor de fabricantes han estado elaborando kasutori shōchū.

La mayor parte del kasutori shōchū se elabora de forma moderna, pero el shōchū elaborado mediante procesos de producción más antiguos ha disminuido drásticamente. Las personas que desean preservar la cultura japonesa llaman shōchū a la forma histórica producida Seichō kasutori shōchū (正調粕取焼酎), tales bebidas han sido revitalizadas por sus actividades.

- Whisky

El whisky japonés comenzó la producción comercial a principios del siglo XX y ahora es extremadamente popular, principalmente consumido en highballs (ハイボール, *haibōru*). Se produce al estilo escocés, con whisky de malta producido desde la década de 1980, y ha ganado importantes premios internacionales desde la década de 2000.

La elaboración del whisky japonés empezó a fines del siglo XIX, por el año 1870, pero era realizada de manera artesanal; no es hasta el año 1924 en que se funda la primera destilería japonesa de whisky, Yamazaki (de la empresa Kotobukiya, más tarde nombrada Suntory).

Pero si hablamos de whisky y Japón, no debemos dejar de mencionar a Shinjiro Torii y a Taketsuru Masataka, ambas figuras relevantes del whisky japonés. Torii era un farmacéutico, quien sería el fundador de Kotobukiya, la que luego se convertiría en la importante firma Suntory, él empezó como importador, centrándose en vinos traídos de Portugal, pero poco a poco se dio cuenta de que no era suficiente, es ahí donde empezó a elaborar un whisky japonés para los japoneses. En el año 1923 funda Yamazaki, hecho que le valió en apelativo del “padre del whisky japonés”.

Torii contrata a Masataka Taketsuru, quien era un experto en la elaboración del whisky escocés, este jugaría un papel importante en Yamazaki, y en la historia del whisky japonés. En el año 1934 deja a Shinjiro Torii, para fundar su propia compañía llamada Dainipponkaju, la que tiempo después se convertiría en la destilería Nikka.

La asociación del whisky japonés al whisky escocés no es mera casualidad, el parecido es innegable guardando distancias claro está. En Japón se suele consumir lo que llaman whisky mezclado, es decir elaborado de la mezcla de distintas maltas, muy similar a los que logran los escoceses con sus whiskys. Esta quizá sea clave del creciente éxito del whisky japonés.

Sobre las diferencias entre el whisky japonés y su referente, el escocés, las principales son:

1. El uso de la turba en el secado de la malta no está tan generalizado en Japón como en Escocia.
2. El filtrado difiere levemente, e incluso hay destilerías en Japón que usan bambú para filtrar el whisky.
3. Las destilerías japonesas elaboran varios single malt cada una, mientras que las escocesas suelen elaborar un único single malt cada una.
4. Las destilerías japonesas se precian de utilizar agua de fuentes más puras, algunas incluso vírgenes.
5. En Japón la mayor parte de la cebada es de origen escocés, mientras que los escoceses usan cebada del resto de Europa.
6. Las destilerías japonesas suelen estar a mayor altitud, lo que permite una temperatura de fermentación de la cebada menor, con mayor extracción de aromas.

En los últimos años la industria japonesa de whisky ha diversificado su oferta de whiskys, desencasillándose de una sola variedad. Entre las principales marcas de whisky japonés encontramos la ya mencionada Yamazaki (propiedad de Suntory) y Nikka, también están Hakushu (también propiedad de Suntory), Yoichi y Sendai Miyagikyo (ambas propiedad de Nikka), Fuji-Gotemba (propiedad de Kirin, ubicada en el Monte Fuji), Karuizawa, Hanyu, Chichibu, Shinshu y White Oak.

Whisky japonés Yamazaki

La Asociación de Fabricantes de Bebidas Espirituosas y Licores de Japón publicó un nuevo conjunto de directrices de etiquetado para el whisky japonés «con el fin de contribuir a la selección adecuada de productos de whisky por parte de los consumidores en Japón y en el extranjero, y proteger así los intereses de los consumidores, garantizar la competencia leal y mejorar la calidad» y con fecha de entrada en vigor el 1 de abril de 2021.

Nueva reglamentación:

- Las únicas materias primas permitidas en la producción son granos malteados, otros cereales y el agua extraída en Japón.
- La fermentación, destilación y sacarificación deben realizarse en una destilería ubicada en Japón
- Las barricas de madera con una capacidad máxima de 700 litros deben utilizarse para la maduración del producto destilado, y madurarse en Japón durante un mínimo de 3 años
- El embotellado tiene que realizarse en Japón, y el whisky debe tener un alcohol mínimo del 40%
- Se permite añadir coloración de caramelo simple (E150)
- Se prohíbe el uso de nombre propios que recuerden a Japón
- Se prohíbe el uso de nombres de ciudades, regiones, y lugares famosos de Japón

- Vino

Existe una producción nacional de vino desde la década de 1860, pero la mayoría del vino se importa. La cuota de mercado total del vino en bebidas alcohólicas es de alrededor del 3%.

Aunque la viticultura y el cultivo de uvas para consumo de mesa tienen una larga historia en Japón, la producción nacional de vino utilizando uvas producidas localmente sólo comenzó con la adopción de la cultura occidental durante la restauración Meiji en la segunda mitad del siglo XIX.

Según datos de la Agencia Nacional Tributaria de Japón para 2017, en Japón se compraron aproximadamente 382.000 kilolitros de vino, de los cuales dos tercios fueron vino importado. De los 102.000 kilolitros de vino producidos en el país ese año, sólo una quinta parte provino de uvas cultivadas y cosechadas en el país. La Agencia afirma que la proporción de vino japonés, definido como vino producido en el país a partir de uvas cultivadas en el país, representa sólo el 4% del consumo interno total, o 14.988 kilolitros. Sólo se exportaron al extranjero 58 kilolitros de vino japonés.

La principal región vinícola de Japón se encuentra en la prefectura de Yamanashi, que representa aproximadamente un tercio de la producción nacional, aunque los viticultores de todo el país, desde Hokkaido en el norte hasta Miyazaki, también cultivan uvas y producen vino en cantidades más limitadas. Prefectura de la isla meridional de Kyushu.

Historia

El cultivo de la vid en Japón comenzó en el año 718 d.C., en Katsunuma, prefectura de Yamanashi. La viticultura temprana de Japón se basó en la uva Koshu, que se cree que es originaria de la región del Cáucaso de Georgia.

Sin embargo, el primer consumo de vino documentado regularmente en Japón data del siglo XVI, con la llegada de los misioneros jesuitas de Portugal. San Francisco Javier trajo vinos como obsequio para los señores feudales de Kyūshū, y otros misioneros continuaron la práctica, lo que resultó en que los lugareños adquirieran el gusto por el vino y lo importaran regularmente. Llamaron al vino portugués *chintashu* (珍陀酒), combinando la palabra portuguesa *tinto* (*chinta* en japonés) que significa *rojo* y *shu* (酒) que significa *licor*.

Existía el prejuicio de que los japoneses miraban el vino tinto y lo confundían con "sangre", mientras que los occidentales bebían "sangre viva".

Un informe escrito en 1869 por Adams, secretario de la legación británica en Yedo, describe "una cantidad de enredaderas, colocadas sobre enrejados horizontales, que descansaban sobre postes a una altura de 7 u 8 pies del suelo" en la región de Koshu, en Yamanashi. Sin embargo, no fue hasta 1873, después de que los miembros que regresaron de la Misión Iwakura proporcionaron informes detallados sobre la cultura del vino europea, que se hicieron intentos más centrados para promover la producción de vino nacional. El primer intento de producir vino localmente, utilizando principalmente equipos de elaboración de sake, fue realizado por Hironori Yamada y Norihisa Takuma en Kofu, Yamanashi, en 1875. En 1877, la recién formada bodega Dai-Nihon Yamanashi Budoshu en Katsunuma, Yamanashi envió a Masanari Takano y Ryuken Tsuchiya a Troyes, en la región francesa de Champaña, para aprender técnicas de viticultura y producción de vino. El cultivo de variedades de uva europeas formó el núcleo de los primeros intentos japoneses; sin embargo, el proyecto fue prácticamente destruido en 1884 por un brote de filoxera que llegó a través de raíces importadas.

En muchas prefecturas quedaron algunos vinicultores a pequeña escala, pero no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial que la escala de la elaboración del vino comenzó a crecer. Sin embargo, en comparación con el crecimiento de los vinos importados y la producción de vinos minoristas de bajo costo a partir de jugos de uva importados, el vino cultivado y cosechado en el país todavía se encuentra en una etapa temprana de desarrollo.

En cuanto al gusto japonés por el vino de producción nacional, al principio la astringencia y la acidez no fueron fácilmente aceptadas. Durante mucho tiempo se añadieron azúcares como la miel para moderar el sabor y el vino "dulce" (甘口, *amakuchi*) fue el pilar. En 1907, Shinjiro Torii, fundador del imperio de bebidas Suntory, lanzó el vino de Oporto Red Sun (赤玉ポートワイン, *Akadama Pōto Wain*) con una campaña publicitaria en 1922 que escandalizó con su sugerencia de desnudez y provocó un enorme impulso a las ventas. La tendencia por los vinos tónicos endulzados, fortificados y medicinales continuó hasta la década de 1970, cuando el vino todavía se conocía fundamentalmente como licor de uva (葡萄酒, *budōshu*), y sólo una pequeña minoría importaba y bebía vino europeo.

Durante las décadas de 1970 y 1980, el nivel de habilidad en la elaboración del vino aumentó y las compras de vino nacional e importado crecieron con la economía en rápida expansión. Los especialistas empezaron a llamar a sus

explotaciones "bodegas" y se extendió la emulación del estilo occidental de cobertura y el cultivo de variedades de uva resistentes a los insectos. Por primera vez, las bodegas nacionales comenzaron a centrarse en producir vinos superiores utilizando únicamente uvas cultivadas en el país. Además, en respuesta a la demanda de los consumidores japoneses, también se popularizó la producción de vinos orgánicos.

En las décadas de 1990 y 2000, debido a una reducción de los impuestos sobre el vino importado y a una diversificación de la cultura alimentaria japonesa, el consumo de vino siguió creciendo. En 1995, Shinya Tasaki se convirtió en el primer japonés en recibir el título de Meillieur Sommelier du Monde y contribuyó a aumentar significativamente la conciencia pública sobre la apreciación del vino. La atención de los medios de comunicación prestada a los efectos beneficiosos de los polifenoles (taninos) y los esfuerzos de los gobiernos locales para promover el vino de alta calidad producido en el país también contribuyeron a la expansión de la industria. A partir de 2002, junto con la prefectura de Yamanashi, comenzaron los concursos centrados en "vino japonés utilizando únicamente uvas 100% japonesas".

Cartel publicitario del "Vino de Oporto Akadama", el primero publicado en 1922

Cultivo

Para adaptarse a los desafíos del clima y el terreno en Japón, las técnicas de cultivo de la vid se han adaptado ampliamente. En áreas de alta humedad durante el verano, se utiliza una técnica de cobertura horizontal elevada conocida como "Tanajitate" (棚仕立) para mantener la fruta entre 1,5 y 2 metros del suelo para permitir la ventilación. Los enrejados horizontales también han demostrado ser eficaces para reducir los daños causados por el viento de los tifones. En terrenos inclinados, a menudo se planta raigrás italiano debajo de las vides para ayudar a prevenir la erosión del suelo.

En zonas más altas de las montañas, como Tochigi, donde la buena luz del sol contrasta con el terreno irregular, los enólogos han plantado sus setos en laderas empinadas tanto para recibir el máximo de luz solar como para proteger las vides contra los daños causados por las fuertes nevadas.

Regiones

En Japón, las principales regiones productoras de vino, enumeradas en orden de volumen de producción de vino elaborado con uvas cultivadas en el país, son Yamanashi (31%), Nagano (23%) y Hokkaidō (17%). En Yamanashi, la principal región vinícola es el valle de Koshu, un área que se centra alrededor de la ciudad de Koshu y alberga 70 de las aproximadamente 80 bodegas de la prefectura. En Hokkaidō, la ciudad de Ikeda se recuperó económicamente de su estado de quiebra gracias a la planificación regional hacia el cultivo de la uva y la producción de vino y dentro de los 20 años posteriores a 1960 logró lograrlo con éxito. A partir de entonces, todas las regiones comenzaron a fomentar la producción, cuya causa principal fue la influencia del movimiento nacional "Una aldea, una especialidad" (一村一品運動, *Isson Ippin Undō*). En Yamagata, durante la Segunda Guerra Mundial, se producía vino en grandes cantidades para que los militares proporcionaran el suplemento dietético crémor tártaro, y debido a que el suelo de Yamagata es adecuado para el cultivo de frutas, hoy es una región que alberga a numerosos productores de renombre. En el pasado reciente, la prefectura de Aichi también fue un gran productor de vino.

- Hokkaidō: Vino Tokachi (十勝ワイン), Ikeda. Vino Furano (ふらのワイン), Furano.
- Prefectura de Yamagata: Vino Tendō (天童ワイン), Tendō.
- Prefectura de Niigata: Vino de Iwanohara (岩の原ワイン), Jōetsu.
- Prefectura de Yamanashi: Vino Katsunuma (勝沼ワイン), Kōshū. "Rubaiyat", Kōshū. Uvas 100% cultivadas en el país.
- Prefectura de Nagano: Vino Shinshū (信州ワイン), Shiojiri.
- Prefectura de Shiga: Vino Hitomi (ヒトミワイン), Higashiōmi.
- Prefectura de Tochigi: Vino de Nasu (那須ワイン), Nasushiobara.
- Prefectura de Kyoto: Vino Tanba (丹波ワイン), Kyōtanba.
- Prefectura de Osaka: Vino Kawachi (河内ワイン), Kashiwara y Habikino.
- Prefectura de Hyōgo: Vino de Kobe (神戸ワイン), Kobe
  - En la prefectura de Hyogo, la ciudad de Kobe tomó la iniciativa de desarrollar la agricultura y el turismo regionales con bodegas independientes y también lanzó productos de marca urbana.
- Prefectura de Miyazaki: Vino de Aya (綾ワイン), Aya. Vino Tsuno (都農ワイン), Tsuno.

Variedades

Japón apoya una amplia gama de variedades de uva, aunque la gran mayoría de esta producción se destina al consumo de mesa y sólo un pequeño porcentaje se utiliza en la elaboración de vino nacional. Estrictamente hablando, no existen vides nativas de Japón, aunque la uva de vino blanca Koshu ha evolucionado localmente durante muchos siglos y, por lo tanto, se considera una variedad autóctona. Las variedades resistentes importadas de América del Norte, como la uva Delaware y Niágara, se plantaron ampliamente en el período de posguerra, pero desde 1985 su popularidad ha disminuido significativamente. Uvas premium de consumo de mesa como Kyoho y más recientemente Pione, un cultivar híbrido de Kyoho y Cannon Hall Muscat, ofrece importantes sobreprecios a los productores.

Las uvas que se utilizan únicamente para la elaboración de vino se producen en cantidades limitadas, ya que los márgenes de precios de las uvas de mesa suelen ser significativamente más altos. Los cultivares de uva de vino importados incluyen Müller-Thurgau, Chardonnay, Merlot y Cabernet Sauvignon.

- Koshu

Koshu (甲州) es una variedad de uva para vino blanco que se cultiva principalmente en el valle de Koshu en la prefectura de Yamanashi, Japón. Aunque durante mucho tiempo se pensó que era de origen exclusivamente europeo, ahora se sabe que es un híbrido (probablemente de origen natural) de la *Vitis vinifera* de Europa y una o más especies *de Vitis del este de Asia.* El nombre "Koshu" es el nombre anterior de Yamanashi y el nombre actual de la ciudad principal del valle donde se cultiva la mayoría de las uvas Koshu.

Las características distintivas de Koshu son un color pajizo pálido y un bouquet suave, afrutado y aromático con matices de cítricos, melocotón y jazmín. El sabor es limpio, delicado y fresco, considerado un buen complemento para la cocina japonesa.

A finales del siglo XIX, se estableció la primera bodega propiamente dicha en Yamanashi. Después de la segunda mitad del siglo XX, la producción de vino japonés a partir de uvas cultivadas localmente aumentó drásticamente. Actualmente hay más de 80 bodegas en la prefectura de Yamanashi; producen alrededor del 40% de la producción nacional de vino de Japón, y Yamanashi tiene el 95% de las plantaciones de Koshu en el país.

- Brillo Mascate

Shine Muscat es una variedad de uva de mesa diploide resultante de un cruce de Akitsu-21 y 'Hakunan' (V. vinifera) realizada por el Instituto Nacional de Ciencias de Árboles Frutales (NIFTS) en Japón en 1988. Tiene bayas grandes de color amarillo verdosos y crujientes. Textura de pulpa, sabor a moscatel, alta concentración de sólidos solubles y baja acidez. El número de registro de nomenclatura es "Agricultura y silvicultura de uva nº 21"「ぶどう農林 21 号」.

Es un cultivar que fue criado en el centro de investigación de uva del Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas (anteriormente la sucursal de Akitsu de la Estación Experimental de Árboles Frutales del Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca（旧農林水産省果樹試験場安芸津支場）) en Akitsu-cho, ciudad de Higashihiroshima, prefectura de Hiroshima y es una variedad de maduración temprana que madura a mediados de agosto en Hiroshima, donde se obtuvo. La moscatel de Alejandría, comúnmente conocida como moscatel en Japón, es una uva con buen sabor y textura, pero las uvas europeas, incluida esta especie, son propensas a agrietarse y enfermarse en zonas con fuertes lluvias y no se adaptan al clima japonés, por lo que requieren Instalaciones como invernaderos para el cultivo. Resistente a las enfermedades y tolerante al clima japonés, Las uvas americanas son difíciles de morder y generalmente se consideran menos apetecibles que las uvas europeas. También tiene un aroma único llamado aroma astuto.

Para mejorar estas deficiencias, se cruzó la variedad Steuben, que tiene el mayor contenido de azúcar de todas las uvas americanas, y Muscat de Alejandría, y nació Grape Akitsu 21. Este Akitsu 21 tenía una pulpa similar al Moscatel de Alejandría y era bastante grande, pero tenía un aroma no tan bueno, una mezcla de aromas de Muscat y Foxy. Por lo tanto, una variedad de uva europea de grano grande llamada "Hakunan" (un cruce entre Cattacurgan y Kaiji), que fue creada en el Instituto de Investigación de Uehara en la prefectura de Yamanashi, se cruzó con una variedad que tenía la mejor calidad y sabor, pero renunció, mal por la contaminación de la piel, y nació esta variedad con sólo aroma a moscatel. Las uvas se seleccionaron a partir de plántulas de un cruce entre Akitsu No. 21 y Hakunan en 1988, y de 1999 a 2002, las uvas recibieron el nombre de "Grape Akitsu No. 23" y se sometieron a una prueba de adaptabilidad de cepas para examinar sus características en todo el país. Denominada "Shine-Muscat" y registrada el 5 de septiembre de 2003, como Uva N° 21 de Agricultura y Silvicultura, y registrada el 9 de marzo de 2006, como Uva N° 13.891 (válida por 30 años).

Uva moscatel

La "Grape Akitsu 21" se creó cruzando Moscatel de Alejandría con Steuben, una variedad con un alto contenido de azúcar entre las uvas americanas.

Para la producción de granos y racimos relativamente grandes, dé forma a la espiga floral de 3,5 a 4cm, ajuste el eje de 9,5 a 10cm aproximadamente 15 días después de la plena floración y coloque de 4 a 5 semillas en el tallo superior y de 2 a 3 semillas en el tallo medio hacia abajo para formar un racimo de 45 a 50 semillas.

El Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas de Japón, desarrollador de Shine-Muscat, registró la variedad en Japón en 2006. Sin embargo, la variedad no se registró fuera de Japón porque no estaba destinada a la exportación. Durante ese tiempo, las plántulas de Shine Muscat salieron de Japón a Corea y China, y se vendieron a un precio más bajo que en Japón.

- Mascate Bailey A

"Muscat Bailey-A" (マスカットベリーA) es un híbrido de uva para vino tinto desarrollado por Zenbei Kawakami (川上善兵衛, *Kawakami Zenbei*) (1868-1944) en la bodega Iwanohara (岩の原わいん) en la prefectura de Niigata. El objetivo de Kawakami era desarrollar una uva para vino adaptada al clima de Japón. Lo hizo mezclando la uva tipo "Bailey" (ベーリー) con una uva tipo moscatel negro para dar origen a una uva de vino tinto que se usa ampliamente en Japón. También desarrolló Kawakami la variedad conocida como "Black Queen" (ブラッククイーン). Las características del Muscat Bailey-A son un sabor muy parecido al jugo de uva y se usa más ampliamente en vinos dulces amakuchi. Sin embargo, en los últimos años también se han desarrollado variedades más secas y variedades envejecidas en barrica. Muscat Bailey-A se ha mezclado con uvas occidentales creando un sabor estilo Burdeos con mucho cuerpo. Además, diferentes mezclas han dado lugar a variedades Borgoña más suaves.

Denominación de origen

La "Marca de Origen" (原産地表示, *Gensanchi Hyōji*) es un sistema de designación legal para el vino producido en Japón, muy parecido a las leyes de Denominación de Origen Controlada (AOC) de Francia y las designaciones del Área Vitivinícola Americana (AVA) de los Estados Unidos.

En Japón no existe una organización a nivel nacional de designación legal, independientemente del dominio de origen o tipos de uva, cualquier cosa que se fermente en el país puede etiquetarse como "vino japonés". Debido a esto, existen algunos productos etiquetados como japoneses que se elaboran con jugo de uva importado.

Sin embargo, organismos municipales independientes y autónomos han iniciado sistemas de denominación regional. Por ejemplo, el "Sistema de Control de Denominaciones" de la Prefectura de Nagano (長野県原産地呼称管理制度, *Nagano-ken Gensan-chi Koshō Kanri Seido*), y el "Reglamento de Certificación del Dominio de Origen del Vino" de Kōshū (ワイン原産地認証条例, *Wain Gensan- chi Ninshō Jōrei*).

- Café

Japón tiene una cultura cafetera que ha cambiado con las necesidades de la sociedad a lo largo del tiempo. Hoy en día, las cafeterías sirven como un nicho dentro de sus culturas urbanas. Si bien fue introducido anteriormente en la historia, durante los siglos XVI y XVII por comerciantes holandeses y portugueses, rápidamente ganó popularidad a principios del siglo XX. Apoya los aspectos sociales de Japón, sirviendo como un espacio para conectarse, pero también para aliviar las presiones sociales. El café también se define por las interacciones de clase y los comportamientos clasicistas y tiene influencia económica a través de la gran cantidad de importación de café y el consumo masivo de café en Japón en sus diferentes formas.

El café llegó por primera vez a Japón a través de comerciantes holandeses en 1700. La primera tienda abrió en 1888 y se llamó Kahiichakan. Duró cinco años antes de declararse en quiebra. En 1933, Tadao Ueshima fundó Ueshima Tadao Shoten en Kobe. Desde entonces, Ueshima ha sido apodado el "padre del café en Japón". Durante la Segunda Guerra Mundial, los japoneses establecieron una prohibición sobre las importaciones de café hasta 1950. En 1969, Ueshima reinventó y produjo en masa el primer café enlatado, convirtiéndolo en un producto básico para consumir en cualquier lugar. Algunas marcas de café enlatado incluyen "Boss (producido por Suntory), Georgia (producido por Coca-Cola), Nescafé (producido por Nestlé) y Roots (producto de café), producido por Japan Tobacco".

Tras su breve paso por el período Meiji, el café se abrió camino de regreso a los mercados japoneses en la década de 1960. Durante la Segunda Guerra Mundial, se prohibió la importación de café en Japón porque estaban en conflicto con el influyente Occidente. Para medir su crecimiento en el consumo, Japón importó 15.000 toneladas en 1960. Hoy, las cifras suman más de 440.000 toneladas. El aumento del consumo de café en Japón puede vincularse a su fascinación por las culturas occidentales, lo que lleva a grandes inversiones. El Sr. Ueshima también jugó un papel importante en el establecimiento de la Asociación Japonesa del Café en 1980. Ese mismo año, Doutor Coffee abrió la primera cadena del país fomentando el consumo y convirtiendo el café en un valioso recurso económico. Parte del éxito de Doutor fue su entorno móvil. Esto facilitó y animó a las personas a llevarse su café al trabajo y a la escuela.

Las cadenas más pequeñas luchan por mantenerse a flote siendo conocidas por sus rasgos individuales. Por ejemplo, el café Renoir es reconocido por su acceso inalámbrico y enchufable para sus clientes. Otro factor es fumar y, mientras algunos clientes aprecian fumar y tomar café, otros desprecian la idea de fumar por completo. Las tiendas

más pequeñas pueden atender mejor a los locales en términos de permitir fumar, mientras que las cadenas más grandes, como Starbucks, deben seguir las reglas de la empresa y prohibirlo. Cadenas más grandes como McDonald's y Starbucks tienen sus raíces en Occidente y se han impuesto en el creciente mercado del café en Japón a través de escaparates y puestos.

Trabajadores agrícolas japoneses en Brasil trabajando en plantaciones de café

Grandes o pequeños, ambos han sido fuertemente influenciados por Occidente. Cadenas más pequeñas como Boss y Roots contaron con la ayuda de los estadounidenses prominentes Tommy Lee Jones (Boss) y Brad Pitt (Roots) para que fueran sus portavoces y publicitaran para ellos. Cadenas más grandes como Starbucks surgieron para capitalizar la nueva y floreciente industria del café en Japón. El primer Starbucks abrió en Ginza, Tokio, en 1996. En 2005, se asociaron con Suntory para vender su propio café enlatado. Con el tiempo, Starbucks ha crecido hasta contar con más de 1.000 tiendas japonesas agrupadas en las ciudades. En respuesta, McDonald's McCafé ha surgido donde en lugar de tener una tienda McDonald's entera hay simplemente un puesto que vende café McDonald's. Estas tiendas independientes se establecieron oficialmente en 2007 y se enfocan en café y pequeñas delicias para llevar. Tully's es una tercera empresa extranjera que surge de Seattle, Washington. Su primera tienda abrió en 1997 y creció a 513 en 2014.

Hoy en día, las tiendas de conveniencia están acaparando una porción cada vez mayor del mercado japonés del café. La popular tienda de conveniencia Seven-Eleven, por ejemplo, vende actualmente 1.100 millones de cafés para llevar al año.

La cultura del café en Japón es una de las más singulares que se observan a nivel mundial. Una costumbre de servir muy interesante es que el mango de la taza se coloca tradicionalmente a la izquierda del bebedor, mientras que el mango de la cuchara mira hacia la derecha. Debido a los orígenes extranjeros del producto, la cultura del café japonesa está fuertemente conectada con la identidad de ser extranjero u occidental. Esta identidad resultó en la prohibición de la bebida durante la Segunda Guerra Mundial. Las franquicias de café como Western Starbucks se ven y disfrutan de la misma manera que la franquicia de Disneyland en Japón. En cuanto a la franquicia Starbucks, la primera ubicación fuera de los EE. UU. para Starbucks fue Japón. En el Japón de la posguerra, los productos y bienes occidentales eran indicadores de la nueva clase media japonesa. En esta categoría entran los equipos de café de alta calidad, así como el café molido. En el mundo del Japón de la posguerra, los cafés de jazz y el café que servían eran ejemplos de los esfuerzos de Japón por modernizar su cultura y sociedad en la línea de los países occidentales. Las cafeterías también fueron lugares culturales para los jóvenes progresistas durante las décadas de 1960 y 1970, y sirvieron como lugares de encuentro para movimientos feministas y protestas antigubernamentales.

Café de Tully

En cuanto a la cultura, el café difiere mucho de la cultura tradicional japonesa del té. El café se considera principalmente en Occidente como una bebida solitaria. Japón tiene una visión similar de la bebida. En las décadas

de 1960 y 1970, el café se hizo popular entre los empresarios japoneses que trabajaban solos en público. Sin embargo, el café japonés también tiene un elemento social, pero radicalmente diferente al elemento social asociado con la cultura japonesa del té. En Japón, la cultura del té es un evento social y unificador, expresado a través de la tradicional ceremonia del té japonesa. La ceremonia del té japonesa es una expresión de hospitalidad y respeto hacia amigos e invitados. Las cafeterías y el café producido allí también cumplen una función social, pero una función social más disruptiva. Las cafeterías en Japón sirvieron como lugares de reunión para movimientos sociales destinados a transformar y perturbar la sociedad japonesa durante las décadas de 1970 y 1980. Estos movimientos sociales incluyen grupos feministas japoneses y varios movimientos antigubernamentales. Si bien sirven como símbolo para los empresarios japoneses y para los jóvenes activistas, los tipos de productos de café también sirven para ilustrar una división entre grupos de edad. Según un artículo escrito a través de una colaboración entre profesores de la Universidad de Hawaii y la Universidad St. Andrews en Osaka, el café instantáneo se considera común, mientras que el café molido y el café fresco se consideran artículos de lujo. Los jóvenes japoneses prefieren el café instantáneo, mientras que los adultos japoneses exitosos de clase media disfrutan del café molido.

La producción de café japonés es un asunto internacional. Los granos de café vendidos y tostados en Japón se cultivan principalmente en países como Brasil, Indonesia y otros países con climas cálidos. Entre 1908 y 1924, aproximadamente 35.000 ciudadanos japoneses emigraron a Brasil para trabajar en plantaciones de café. Estos brasileños japoneses luego traerían café de regreso a Japón. La cultura cafetera de Japón también ha adoptado el lenguaje y la terminología utilizados en los países occidentales de habla inglesa, como asar y soltar, en lugar de crear términos japoneses.

Un sello japonés-brasileño

Las marcas de café en Japón suelen estar marcadas por actores occidentales como Brad Pitt y Tom Selleck, lo que indica aún más la identidad extranjera del producto.

Históricamente, la economía de las cafeterías tuvo un auge durante la “economía burbuja”, en la que hubo un gran crecimiento económico, particularmente comercial, a pesar de la naturaleza inestable de esta expansión. Actualmente, los ingresos promedio a partir de 2019 son 4.075.994,85 yenes, lo que se traduce en 37.478 millones de dólares. El tipo de café más popular es el café instantáneo, que acumuló unos ingresos de 3.016.157,88 yenes, o 27.733 millones de dólares en 2019. El precio del café instantáneo por unidad ha aumentado en los últimos dos años, pero el café tostado por unidad se ha mantenido relativamente estable. La gran mayoría del café se consume fuera del hogar, en bares y restaurantes, en proporción al consumo interno. La empresa más grande en el segmento de café al por menor es Nestlé, y la empresa más grande en el sector del café para uso doméstico y fuera de casa es JAB Holdings, con sede en Luxemburgo. Ha habido un aumento constante de los ingresos del café en Japón durante la última década. A nivel mundial, son el tercer país con más ingresos generados por el café.

- Midori

El Midori (‘verde’) es un licor de color verde claro y sabor a melón fabricado por Suntory, si bien originariamente se elaboró en Japón hasta 1987. Fue presentado en 1978 con una fiesta de lanzamiento celebrada en el famoso Studio 54 de Nueva York. Suele tener un contenido del 20–21% de alcohol por volumen.

Como es extremadamente dulce, suele mezclarse o usarse para elaborar cócteles, como por ejemplo un *Japanese slipper*. El Midori suele usarse en varios *long drinks*, con limonada, zumo de limón fresco, de lima, piña o naranja. Se usan sabores ácidos para compensar su dulzor.

Aunque Suntory lanzó Hermes Melon Liqueur en Japón en 1964, pasó a llamarse "Midori" para su lanzamiento al mercado estadounidense en Studio 54 en la ciudad de Nueva York en 1978 durante una fiesta celebrada por el elenco, el equipo y los productores de *Saturday Night Fever*. En 1983, Midori se distribuyó en 20 países. En 2013, tras

una investigación de consumidores, Suntory redujo el contenido de azúcar y comenzó a producir Midori con una etiqueta rediseñada y una botella de vidrio esmerilado.

- Qoo

Qoo (クー, *Kū*) es una bebida sin gas de Coca-Cola Company. Introducido originalmente en Japón el 28 de mayo de 1999 en la región de Kyushu y el 1 de noviembre de 1999 en todo Japón después de que Coca-Cola ejecutara la creación de una bebida orientada a niños y adolescentes después de una iniciativa de un año. Cuando se introdujo, Qoo reemplazó completamente a Hi-C en Japón; ahora Qoo está disponible en gran parte de Asia en una variedad de sabores que incluyen uva y naranja. Tan pronto como se introdujo Qoo, el sabor a uva blanca estuvo disponible en las fuentes de bebidas de Japón, incluido McDonald's. En Alemania, la línea de productos se vendió desde enero de 2003 hasta noviembre de 2005.

El nombre proviene de la reacción de la mascota al probar la bebida. La mascota fue diseñada por Momoko Maruyama, quien creó *Deko Boko Friends*. El jingle del comercial japonés original lo canta Londell "Taz" Hicks, un estadounidense que ahora vive en Japón y que es mejor conocido por la obertura AKB48.

Qoo se transcribe en chino como 酷兒 (*kùér*). Evoca imágenes de “niño genial” ya que 酷 (*kù*) es una transliteración de la palabra inglesa cool y 兒 (*ér*) significa 'niño' o 'hijo'.

- Yakult

Yakult (ヤクルト, *Yakuruto*) es una bebida láctea probiótica endulzada japonesa fermentada con la cepa de bacterias *Lacticaseibacillus casei Shirota*. Lo vende Yakult Honsha, con sede en Tokio. Se distribuye a través de tiendas de conveniencia y supermercados en envases de una sola porción de (según el fabricante) 65ml (2,3 imp fl oz; 2,2 US fl oz) o 100ml (3,5 imp fl oz; 3,4 US fl oz), a menudo en paquetes de una sola fila de cinco o diez. El nombre "Yakult" fue acuñado de *jahurto*, una palabra en esperanto que significa "yogur".

Los ingredientes de Yakult son agua, leche desnatada, jarabe de glucosa y fructosa, sacarosa, sabores naturales (cítricos) y bacterias vivas *Lacticaseibacillus casei Shirota.* La cepa se clasificó originalmente como *Lactobacillus casei*.

Yakult se prepara añadiendo glucosa a la leche desnatada y calentando la mezcla de 90 a 95°C durante unos 30 minutos. Después de dejarla enfriar a 45°C, la mezcla se inocula con el lactobacilo y se incuba durante 6 a 7 días a 37 a 38°C. Tras la fermentación se añade agua, azúcar, gomas y ácido láctico.

En 2006, un panel designado por el Centro de Nutrición de los Países Bajos (*Voedingscentrum*) para evaluar una solicitud de marketing de Yakult encontró evidencia suficiente para justificar las afirmaciones de que beber al menos una botella de Yakult por día podría ayudar a mejorar las deposiciones en personas que tienden a estar estreñidas y podría ayudar a mantener una población saludable de flora intestinal.

En 2010, un panel de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) denegó una solicitud de la empresa para comercializar Yakult como una defensa del tracto respiratorio superior contra patógenos (en otras palabras, protección contra enfermedades como el resfriado común), considerando que la afirmación no estaba respaldada por la evidencia.

En 2013, la Autoridad de Normas de Publicidad del Reino Unido rechazó un anuncio de Yakult en respuesta a una queja. Encontró que, si bien había evidencia suficiente para la afirmación de que "un número significativo de (Lactobacillus) viables sobrevivió al tránsito hacia el intestino (después del consumo de Yakult)", el anuncio había afirmado beneficios generales para la salud sin proporcionar una afirmación específica a la que se hiciera referencia, según sea necesario.

Entrega de bebidas Yakult en una bicicleta de la marca Yakult en la ciudad de Fukushima, Japón, 2009

Yakult fue inventado en 1935 en Japón por Minoru Shirota, quien ayudó a fundar la empresa Yakult Honsha con el fin de comercializarlo. Aunque Yakult se vende en Japón en supermercados y tiendas de conveniencia, también se vende puerta a puerta en Asia y América Latina en tiendas de conveniencia.

En febrero de 2018, se informó que Danone planeaba vender 1.900 millones de dólares de su inversión en Yakult, reduciendo su participación del 21% al 7%. El plan fue seguido por una caída en el valor de las acciones de Yakult. Danone había comprado acciones de Yakult por primera vez en abril de 2000. La venta se completó en marzo de 2018.

En septiembre de 2018, se informó que la aparición de botellas de Yakult sin etiquetar en la película de 2018 *A todos los chicos de los que me enamoré* provocó un aumento en las ventas de la bebida que coincidió con un aumento del 2,8% en el precio de las acciones tras el estreno de la película en 17 de agosto.

- Leche de soja

La leche de soja (豆漿), también conocida como leche de soja o leche de soja, es una bebida a base de plantas que se produce remojando y moliendo semillas de soja, hirviendo la mezcla y filtrando las partículas restantes. Es una emulsión estable de aceite, agua y proteínas. Su forma original es un producto intermedio de la fabricación del tofu. Originaria de China, se convirtió en una bebida común en Europa y América del Norte en la segunda mitad del siglo XX, especialmente cuando se desarrollaron técnicas de producción para darle un sabor y una consistencia más parecidos a los de la leche de vaca. La leche de soja puede ser utilizada como sustituto de la leche de vaca por personas veganas o intolerantes a la lactosa.

La leche de soja también se utiliza para elaborar imitaciones de productos lácteos, como yogur de soja, crema de soja, kéfir de soja y análogos del queso a base de

soja. También se utiliza como ingrediente para hacer batidos, panqueques, batidos, pan, mayonesa y productos horneados.

En Japón, la leche de soja fresca se vende en tiendas de tofu y otros lugares, aunque no es una bebida tan popular como lo es en China. En los últimos años, ha estado disponible en supermercados y tiendas de conveniencia, lo que facilita la obtención de leche de soja y bebidas de leche de soja sin ajustar. Muchos productos se venden en paquetes de papel o botellas de plástico. Parte de la leche de soja se denomina "leche de soja no ajustada" después de colar el jugo de soja y, en los últimos años, se han desarrollado métodos para reducir el olor a hierba de la soja. Por otro lado, la leche de soja que ha sido ajustada para que sea más fácil de beber se llama “leche de soja preparada”, y se elabora añadiendo aceite vegetal, aromas, vitaminas, sal, edulcorante y azúcar. Además, Fuji Oil ha establecido la primera tecnología de separación y fraccionamiento de soja del mundo (método de fabricación USS, patentado en 2012) y ha desarrollado leche y crema de leche de soja bajas en grasa. Los principales fabricantes nacionales de fabricación y ventas en Japón incluyen Kikkoman Soy Foods (anteriormente Kibun Food Chemifa), Marusa Ai y Soya Farm. En el pasado, también lo vendían Mitsubishi Kasei Foods → Mitsubishi Kagaku Foods (nombre de marca: Mapron), Meiji Dairies (nombre de marca: Sungrow Soy Milk) y Nisshin Salad Oil.

- Hoppy

Hoppy (ホッピー, *Hoppii*) es una bebida casi sin alcohol con sabor a cerveza (0,8% de alcohol) que Kokuka Beverage Company comenzó a producir y vender en Japón en 1948; está más disponible y asociado con Tokio. Posteriormente, Kokuka cambió su nombre a Hoppy Beverage Co., Ltd. Hoppy es una marca registrada de Hoppy Beverage Co., Ltd.

Un vaso de Hoppy mezclado con *shōchū*

A pesar de su sabor a cerveza, Hoppy no contiene bases de purina.

En el momento de su lanzamiento, el Hoppy mezclado con *shōchū* (una bebida destilada japonesa) era considerado un sustituto de la cerveza, que estaba fuera del alcance de la gente corriente. La bebida mixta también se conoce como Hoppy. Sigue siendo un alimento básico entre algunos residentes de Tokio y últimamente ha experimentado un resurgimiento retro. Es un artículo popular en los izakaya (pubs de estilo japonés), especialmente en el área suburbana del casco antiguo a lo largo de la línea principal Keisei.

Legalmente hablando, Hoppy es una bebida sin alcohol; sin embargo, contiene aproximadamente un 0,8 por ciento de alcohol. A menudo se agrega al *shōchū*, una bebida destilada japonesa. La empresa recomienda una forma detallada de utilizarlo de la siguiente manera:

1. *Shōchū* debe ser *kōrui shōchū* (o *shōchū kōrui*, 焼酎甲類), que se destila dos o más veces y debe contener un 25 por ciento de alcohol.
2. De antemano, el lúpulo y *el shōchū* deben enfriarse en el refrigerador y los vasos, en el congelador. La empresa lo llama "*sanrei*" (三冷, "tres enfriamientos").
3. Se deben agregar cinco partes de lúpulo a una parte *de shōchū*. Esto dará como resultado una bebida que tiene aproximadamente un 5 por ciento de alcohol.
4. El *Shōchū* debe estar listo primero en vasos, y se debe agregar Hoppy vigorosamente para que la bebida forme espuma, sin revolver, lo cual no es recomendable.
5. No se debe añadir hielo, porque resta sabor a la bebida.

Cuando se pide Hoppy en un pub, se trae un vaso o taza de shōchū junto con una botella de Hoppy. Al shochu se le denominará "naka" (中, *"adentro"*), y al Hoppy se le llamará "soto" (外,*"afuera"*). Si se necesita otra botella de

Hoppy, se utiliza la frase "otro 'soto'". También es posible pedir solo "naka", en cuyo caso se servirá un trago de shōchū solo.

Algunos establecimientos colocan la taza y el shōchū en un congelador y dejan que se convierta en un granizado congelado antes de servirlo con Hoppy. A veces se menosprecia el uso del hielo, pero es posible encontrar lugares que sirvan Hoppy y shōchū con hielo.

- Koso

Koso, conocido en Japón como bebida Koso (酵素ドリンク, *kōso dorinku*) es una bebida fermentada japonesa elaborada fermentando ingredientes crudos como frutas y verduras. El proceso de fermentación produce enzimas debido a las bacterias y microorganismos mezclados con los ingredientes. Koso significa "enzima" en japonés, pero la bebida Koso a menudo también se conoce simplemente como Koso.

Koso se originó en Japón hace unos 100 años. Se utilizó como suplemento nutricional para personas trabajadoras y desnutridas. Hoy en día, la bebida se usa comúnmente como probiótico y tiene numerosos beneficios nutricionales y digestivos para la salud.

Kombucha

Las verduras y frutas se mezclan con azúcar y se fermentan durante varias semanas o años gracias a las enzimas contenidas en los ingredientes y producidas por levaduras y bacterias del ácido láctico.

Se sabe que el koso es bueno para la salud y se utiliza principalmente como ayuda nutricional y digestiva. Los nutrientes de la bebida se absorben fácilmente gracias a los microorganismos que la descomponen durante el proceso de digestión. Luego, las enzimas digestivas y los microorganismos crean vitaminas y materiales bioactivos que no están presentes en el alimento original. Koso también contiene nutrientes que alimentan a los microbios de la flora intestinal que son beneficiosos para el cuerpo humano y las enterobacterias y mantienen un ambiente intestinal saludable.

Un estudio de 2003 realizado por la Universidad de la Prefectura de Okayama encontró que la fermentación microbiana facilita la digestión y absorción de los componentes de origen vegetal en las bebidas enzimáticas como nutrientes.

Un artículo de 2016 en el *Journal of Food and Drug Analysis* encontró que las bebidas con extractos de plantas fermentadas como Koso funcionan bien para combatir la hipercolesterolemia.

En 2018, se realizó un estudio en el Instituto de Tecnología de Fukuoka sobre bebidas enzimáticas.

- Té de jengibre

Shogayu es un término general para las bebidas elaboradas con jengibre. También un baño con ingredientes de jengibre.

El jengibre se disuelve en agua caliente o en té sencha (a veces condimentado con salsa de soja, etc.) y se sirve para beber.

La proporción y la cantidad de condimentos que se agregarán difieren según la empresa fabricante o los hogares individuales, y varían según los gustos de la empresa y los gustos del hogar. A veces se utilizan katakuriko y otros ingredientes para espesar y mejorar la retención de calor. Desempeña un papel a la hora de garantizar la ingesta calórica necesaria en invierno.

También hay muchas bebidas derivadas del té de jengibre y, además del jengibre, también se venden bebidas que utilizan frutas cítricas como naranjas de verano y limones.

Té de gengibre

- Sakurayu

Sakurayu (桜湯), Sakura-cha (桜茶), "*té de flor de cerezo*", es una infusión japonesa creada al remojar flores de cerezo encurtidas en agua hervida. Esta combinación se convierte en un tipo de té de hierbas y se ha disfrutado en la cultura del este de Asia durante muchas generaciones.

Flores en escabeche

El ingrediente principal, los pétalos de las flores de cerezo, se cosechan cuando los cerezos florecen, desde mediados hasta finales de la primavera. Una vez retirados los cálices, los pétalos se encurten en vinagre de ciruela y sal y posteriormente se seca el producto. Luego, las flores de cerezo secas se almacenan o se sellan en paquetes de té y se venden.

Para producir sakurayu, se deben espolvorear algunas de estas flores secas y encurtidas en sal en una taza de agua caliente. Una vez cubiertos de agua caliente, los pétalos colapsados se despliegan y flotan. Luego se deja reposar el té de hierbas hasta que el sabor alcanza la intensidad deseada. La bebida resultante tiene un sabor ligeramente salado. El té es una infusión muy ligera y ligeramente dulce.

Una taza de sakurayu

Existe una expresión japonesa "ocha wo nigosu", "ocha" es té y "nigosu" significa no aclarar. Así que el término en sí se traducirá literalmente como "*enturbiar el té*". Sin embargo, el significado de esta expresión es "ser evasivo", "ser vago" o "evitar compromiso". Esta denotación es la razón por la que no se sirve té verde en las bodas, sino "Sakura-yu", ya que representa el "comienzo", que es el más apropiado para una boda.

- Chuhai

Chūhai (チューハイ o 酎ハイ), abreviatura de "shōchū highball" (焼酎ハイボール), es una bebida alcohólica originaria de Japón.

El chūhai tradicional se elabora con shōchū de cebada y agua carbonatada aromatizada con limón, pero algunas variantes comerciales modernas utilizan vodka en lugar de shōchū, y las empresas de bebidas se han diversificado en una variedad de sabores, que incluyen lima, pomelo, manzana, naranja, piña, uva, uva kyoho, kiwi, *ume*, *yuzu*, lichi, melocotón, crema de fresa y refresco de nata.

Diferentes bebidas enlatadas chūhai de Japón

El contenido de alcohol del chūhai que se vende en bares y restaurantes puede ser bastante bajo, lo que permite que quienes tienen poca tolerancia al alcohol beban de forma segura. El chūhai enlatado, sin embargo, puede tener niveles más altos de alcohol y a menudo se vende en tiendas de conveniencia y en máquinas expendedoras. Aunque la cantidad varía (generalmente comienza en el 3%), el chūhai enlatado contiene menos del 10% de alcohol en Japón, ya que cualquier cantidad más alta genera una tasa impositiva más alta. Chūhai se sirve en vasos altos o tazas como bebida para individuos, lo que lo hace menos social que otras bebidas de bar tradicionales japonesas como el sake, la cerveza o el whisky., que se puede compartir sirviendo porciones de una botella grande. *A veces también se sirve chūhai nama chūhai* (生酎ハイ) fresco, con jugo recién exprimido; en algunos casos los invitados exprimen su propio jugo. Debido al alto contenido de azúcar, la cantidad de calorías en cada botella puede ser bastante elevada en comparación con otras bebidas alcohólicas.

En marzo de 2018, Coca-Cola anunció que comenzaría a vender un producto chūhai en Japón llamado Lemon-dou.

- Lipovitan

Lipovitan (リポビタン, *Ripobitan*), comercializada en algunos países de habla inglesa con el nombre de Libogen y Livita, es una bebida energética fabricada por Taisho Pharmaceutical Co. y su licenciatario Osotspa. Ampliamente disponible en Asia, se vende en botellas translúcidas de 100ml de color marrón y tiene un distintivo color amarillo brillante. Lipovitan se comercializa para aliviar la fatiga física y mental.

El ingrediente principal de la línea de productos Lipovitan es la taurina. Las fórmulas más potentes de la bebida incluyen *Lipovitan D*, que contiene 1.000mg de taurina, 20mg de extracto de ácido nicotínico (vitamina B3), 5mg de vitamina B1, B2 y B6 y 50mg de cafeína. *Lipovitan D Super* contiene 2.000mg de taurina y 300mg de arginina. *MAXIO* contiene 3.000mg de taurina. La etiqueta de advertencia de todos sus productos dice no consumir más de 100ml al día.

Los productos Lipovitan se venden en Japón y en tiendas de países que venden productos asiáticos.

La introducción de Lipovitan es anterior en 14 años al precursor de Red Bull, Krating Daeng, ya que se lanzó por primera vez en 1962. La arginina es el principal ingrediente activo del Red Bull modificado que se vende en Japón.

- Oronamin C

La bebida Oronamin C (オロナミン C ドリンク, *Oronamin Shī Dorinku*), producida por Otsuka Chemical Holdings Co., Ltd., (distribuida y vendida por Otsuka Pharmaceutical Co.) es una bebida carbonatada disponible en Japón. Comúnmente se le llama Oronamin C u Oronamin. Su nombre es similar al producto "Arinamin" de Takeda Pharmaceutical Co. y su nombre proviene del ungüento Oronine Hde Otsuka y su ingrediente principal, la vitamina C. Oronamin C recibió el nombre del ungüento Oronine H con la esperanza de que tuviera el mismo éxito.

Oronamin C se introdujo en febrero de 1965 y se vendió inicialmente en una botella de vidrio de 120ml sellada con una tapa. Contiene isoleucina y muchos otros aminoácidos esenciales, así como muchas vitaminas como la vitamina B2, la vitamina B6 y la vitamina C. No sólo está disponible en supermercados y tiendas de conveniencia en Japón, sino también en las máquinas expendedoras de Otsuka Pharmaceutical Co. La tapa de la botella fue reemplazada brevemente por una tapa de rosca, pero luego de un susto a nivel nacional durante la década de 1980 en relación con una gran cantidad de bebidas embotelladas selladas envenenadas conocidas, este tapón de rosca fue reemplazado por un "tapón de cierre" de un solo uso, que no se puede volver a sellar después de abrirlo. El activista por el bienestar infantil Osamu Mizutani escribió que los tapones de rosca anteriores permitían a las personas poner disolvente de pintura y luego volver a sellar las botellas.

En 2000, se introdujo un producto "hermano" Oronamin C Royal Polis (オロナミン C ロイヤルポリス, *Oronamin Shī Roiyaru Porisu*). Contiene extractos de jalea real y propóleo.

Aunque originalmente se vendía como una bebida medicinal con carbonatación añadida, el Ministerio de Salud y Bienestar japonés presentó una reclamación que resultó en la sentencia de que Oronamin C no podía etiquetarse como una bebida medicinal. Este fue un momento difícil para Otsuka Pharmaceutical Co., pero en poco tiempo, el anuncio televisivo *de Genki hatsuratsu* (元気ハツラツ) protagonizado por el comediante Kon Omura se volvió reconocible en todo el país, y Oronamin C se convirtió en una de las bebidas saludables más vendidas en Japón.

En el pasado, muchas empresas competidoras han introducido bebidas saludables similares en un intento de derribar el oligopolio actual del mercado, pero hasta ahora ninguna ha tenido éxito.

El lema de Oronamin C es *Genki hatsuratsu* (元気ハツラツ). El portavoz inicial de esta campaña fue el comediante Kon Omura. Esta campaña apareció durante unos 10 años. A mediados de la década de 1960, se utilizaron anuncios de televisión y vallas publicitarias esmaltadas para comercializar Oronamin junto con otros productos del Grupo Otsuka. Los jugadores de béisbol japoneses de los Yomiuri Giants también promocionaron a Oronamin con la frase "¡Oronamin es un pequeño gigante!" (オロナミン C は小さな巨人です!, *Oronamin Shī wa Chiisana Kyōjin desu!*). El lema "¡El poder C se convierte en poder G!" (C パワーが G パワーになる, *Shī Pawā ga Jī Pawā ni Naru!)* también se utilizó en algunos anuncios.

Las canciones del popular grupo de canto japonés SMAP aparecieron en los comerciales de Oronamin en 1994 y 1995. Alrededor de 2001, se lanzó una campaña televisiva llamada "¡Encontremos al Yujiro del siglo XXI!" debutó con actores de Ishihara International Productions, Inc. Desde entonces, muchos tarento famosos han promocionado Oronamin. Hideki Matsui trabajó como portavoz del producto hermano Oronamin C Royal Prolis durante su carrera con los Yomiuri Giants.

Se transmitió otra versión de los anuncios televisivos de Oronamin junto con la versión de los Giants, con Yūzō Kayama y Southern All Stars. El lema de la campaña era "Distinción clara Oronamin C" (明るくケジメるオロナミン C, *Akaruku kejimeru Oronamin Shī*).

A partir de 2004 se estableció un vínculo con la exitosa serie japonesa Kamen Rider. Los actores Takayuki Tsubaki, Shigeki Hosokawa, Hiro Mizushima, Takeru Satoh, Kōji Seto y Masahiro Inoue; que aparecen en *Kamen Rider Blade*, *Hibiki*, *Kabuto*, *Den-O*, *Kiva* y *Kamen Rider Decade*; han promocionado Oronamin con anuncios especiales de televisión. En 2009, los animadores que hicieron Fresh Pretty Cure!, la serie también hizo lo mismo. En 2015, los actores de Kamen Rider protagonizaron comerciales como un trío. Estos tríos incluyen a Shun Nishime, Ryosuke Yamamoto y Hayato Isomura (*Kamen Rider Ghost*); Hiroki Iijima, Toshiki Seto y Ukyo Matsumoto (*Kamen Rider Ex-Aid*); Atsuhiro Inukai, Eiji Akaso y Kouhei Takeda (*Kamen Rider Build*); Entonces Okuno, Gaku Oshida y Keisuke

Watanabe (*Kamen Rider Zi-O*); Fumiya Takahashi, Ryutaro Okada y Hiroe Igeta (*Kamen Rider Cero-Uno*); y Syuichiro Naito, Takaya Yamaguchi y Ryo Aoki (*Kamen Rider Sabre*).

Los comerciales de televisión actuales presentan a la ídolo japonesa Aya Ueto como el elenco principal que aparece junto con un atleta coprotagonista u otra celebridad. Las conversaciones de Aya con cada celebridad son el tema de estos comerciales. El eslogan también cambió un poco, *¿Genki hatsuratsū?* (元気ハツラツぅ?). Inicialmente sus compañeros de reparto respondieron "¡Por supuesto!" pero ahora responde *Sugē hatsuratsu!* (すっげぇハツラツ!).

Tarento seleccionados que han aparecido con Aya Ueto:

- Tsuyoshi Shinjo (jugador de béisbol de Hokkaido Nippon Ham Fighters; primer jugador de béisbol en promocionar en esta campaña)
- Bae Yong-joon (actor coreano)
- Hideaki Takizawa (actor, tarento; del drama *Yoshitsune* de NHK Taiga de 2005; Hideaki aparece como Yoshitsune)
- Bobby Ologun (tarento, artista marcial: en *Presidente*)
- Kamenashi Kazuya y Jin Akanishi (KAT-TUN: en el *director de la escuela*)
- Shunsuke Nakamura (futbolista del Celtic FC: en *Sports Newspaper Reporter*)
- Michelle Wie (golfista profesional: en *Long Putt Knack*)
- Obi Tenaka (actor, tarento)
- Kazuo Umezu (artista de manga: en *Teacher Umeza's Surprise*)
- Ryo Nishikido, Tadayoshi Ohkura (Kanjani∞: en *Kanjani ¿No puedes entrar?*)
- Hakuhō Shō (luchador de sumo Ōzeki)
- Daisuke Takahashi (patinador artístico: en *Trabajo exterior*)
- Tohoshinki (grupo de chicos coreanos)
- Jackie Chan (actor, especialista)
- Jun Hyun-moo (presentador)

Durante aproximadamente medio año a partir del 9 de mayo de 2005, el *Genki hatsuratsū?* llevó a cabo una batalla publicitaria para todos los miembros jóvenes del conglomerado de entretenimiento japonés Yoshimoto Kogyo. Los artistas debían planificar y crear un comercial de televisión original, y estos comerciales competirían entre sí. El premio fue de 8.202 dólares y la posesión de los derechos de retransmisión en la ciudad natal del ganador.

- Sidra Mitsuya

La sidra Mitsuya (三ツ矢サイダー, *Mitsuya Saidā*) es un refresco carbonatado japonés, creado en 1884 y adquirido por Asahi Soft Drinks en 1972.

Aunque se denomina "sidra", el uso de "sidra" en el este de Asia se refiere a una bebida muy diferente a la que normalmente se hace referencia en inglés: el sabor básico puede describirse como un cruce entre una bebida de lima-limón y Ginger Ale, aunque Asahi ha lanzado sabores adicionales, que incluyen uva, limón, mikan y melocotón blanco. De vez en cuando, Mitsuya Cider lanzará su versión "White Cider" con sus propias variaciones, que incluyen "White Cider with Melon". En 2020, Asahi relanzó un sabor de la era Showa, "Lemola" por tiempo limitado (aún disponible a mediados de 2022). Lemola es un sabor de lima-limón.

La sidra Mitsuya solía venderse exclusivamente en botellas de metal ornamentadas, pero ahora se produce principalmente en plástico. Las botellas de metal de estilo antiguo todavía están disponibles en muchas máquinas expendedoras y tiendas de conveniencia para los clientes que prefieren el empaque nostálgico.

También se encuentran en el mercado pequeños caramelos duros marcados con el mismo logo que las botellas de sidra y con efecto de carbonatación. El caramelo se elabora mezclando sus ingredientes y calentándolos hasta que se derritan, luego exponiendo la mezcla a gas dióxido de carbono presurizado (alrededor de 600 libras por pulgada cuadrada) y dejándola enfriar. El proceso hace que pequeñas burbujas de alta presión queden atrapadas dentro del caramelo. Cuando se coloca en la boca, al entrar en contacto con la saliva, el caramelo se rompe y se disuelve, liberando el dióxido de carbono de las pequeñas burbujas, lo que produce un estallido y un

chisporroteo y deja una ligera sensación de hormigueo. Las burbujas en los trozos de caramelo se pueden ver con la ayuda de un microscopio.

Mitsuya Cider ganó exposición en Occidente durante 2008 como resultado del meme de Internet Rickrolling, ya que Rick Astley fue el rostro de la marca durante finales de los 80 y principios de los 90. Rick Astley apareció en algunos de sus comerciales de televisión en Japón a finales de los 80.

- Jurokucha

Jūrokucha (十六茶) es una bebida de té mezclada producida y distribuida por Asahi Soft Drinks en Japón. La bebida fue creada y vendida originalmente por Chanson Cosmetics como té verde mezclado en seco. A partir de marzo de 1993, Chanson y Asahi Soft Drinks lanzaron Jūrokucha como una bebida prefabricada de empresa conjunta. En febrero de 2007, se actualizó el empaque y el sabor.

Jūrokucha significa literalmente "16 tés" y la bebida es una mezcla de dieciséis tés (de hojas, granos y frutas): *Coix lacryma-jobi* var. *ma-yuen*, cebada, kuromame (soja negra), arroz integral, habucha, hojas de morera, jiaogulan, kombu, lingzhi, sasa veitchii, caqui, sésamo, cáscara de mikan, eucommia, arroz negro y hojas de perilla. Todos estos contienen fibra dietética (principalmente dextrina no digerible), y la bebida se considera un alimento saludable designado en Japón. También está disponible una versión descafeinada.

La bebida se vende como "Jūrokucha con la comida" para enfatizar su salud. La bebida se promociona como especialmente útil para los diabéticos que desean controlar sus niveles de azúcar después de una comida debido a los ingredientes supresores del azúcar que contiene. Las celebridades que han aparecido en comerciales de esta bebida saludable incluyen a Yūki Amami, Satomi Kobayashi, Izumi Inamori, Koji Uehara, Tomoko Tabata, Norika Fujiwara y Mikako Ichikawa.

Debido a la popularidad de Jūrokucha, varias otras empresas han lanzado productos similares. Kyushu Railway Company lanzó un producto llamado "Nijūyoncha" ("veinticuatro tés"), Sangaria tiene una bebida llamada "Nijūitcha" ("veintiún tés"), Coca-Cola distribuye una bebida llamado "Sōkenbicha" que tiene 12 tés combinados, y una empresa coreana distribuye una bebida mezclada con 17 tés.

- Calpis

Calpis (カルピス, *Karupisu*), también vendido como Calpico, es un refresco japonés sin gas fabricado por Calpis Co., Ltd. (Karupisu *Kabushiki-gaisha*), una filial de Asahi Breweries con sede en Shibuya, Tokio. La bebida tiene un sabor ligero, algo lechoso y ligeramente ácido, similar al yogur natural o con sabor a vainilla o al Yakult. Sus ingredientes incluyen agua, leche en polvo y ácido láctico, y se produce por fermentación del ácido láctico.

La bebida se vende como un concentrado, que se mezcla con agua o, a veces, con leche justo antes de su consumo. También está disponible una versión prediluida conocida como Agua Calpis (*Karupisu Soda*), o su variedad carbonatada, conocida como Calpis Soda (Karupisu *Soda*). También se utiliza para dar sabor a kakigōri y como mezclador para cócteles y chūhai.

El fundador de Calpis, Kaiun Mishima, viajó a Mongolia Interior en 1902 y se encontró con un producto lácteo cultivado tradicional conocido como airag (llamado kumis en la mayor parte de Asia Central). El ingrediente activo del airag, responsable de su sabor único, es el ácido láctico producido por las bacterias lactobacilos. Después de que el airag que consumió ayudó a que su digestión volviera a la normalidad, Mishima se inspiró para desarrollar su propia versión.

Daigomi, lanzado en 1916, se elaboraba cultivando crema con bacterias del ácido láctico. Sin embargo, se suspendió debido a dos defectos importantes: la cantidad de nata extraída de la leche era inadecuada para la producción en masa y se creaba un excedente de leche desnatada como subproducto. Posteriormente, Mishima creó Daigoso

cultivando leche desnatada con bacterias del ácido láctico. Sin embargo, el producto también fue descontinuado debido a las malas ventas. Su último intento fallido fue Lacto Caramel, un producto que contenía bacterias vivas de ácido láctico. Se suspendió porque el producto se derritió durante el verano.

Calpis se creó por casualidad cuando Mishima añadió azúcar a Daigoso y lo dejó toda la noche. Fue lanzado oficialmente el 7 de julio de 1919, al precio de 1,60 yenes por botella. Diluir Calpis con agua resultó ser económico y rápidamente ganó popularidad entre los clientes, junto con el eslogan "el sabor del primer amor". Calpis inicialmente tenía la imagen de ser una bebida especial, estando reservada para ocasiones especiales o regalos; Sólo alrededor de 1965 comenzó a ser tratado como una bebida normal en los hogares comunes.

Calpis con sabor a naranja se lanzó en 1958, seguido de versiones con sabor a piña y uva dos años después. En 1974 también se lanzó una versión carbonatada llamada Calpis Soda. En 1973, las ventas se desplomaron después de que se subió el precio. Durante el primer año de su lanzamiento inicial en 1991, se vendieron 20,5 millones de cajas de agua Calpis prediluida. También fue por esta época cuando la empresa avanzó hacia el uso de envases de papel y botellas de plástico.

Las dos primeras versiones de lo que se convertiría en Calpis, *Daigomi* y *Daigoso*, recibieron el nombre de *daigo* (醍醐), la palabra japonesa para sarpir-maṇḍa, considerado como el más grande de todos los sabores en el budismo. Mishima quería hacer lo mismo con Calpis y inicialmente lo llamó *Calpir*, un acrónimo de *cal* de calcio y *pir* de sarpir-maṇḍa. Sin embargo, después de consultar al músico Kōsaku Yamada y al sacerdote budista Kaigyoku Watanabe, Mishima eligió *pis* del sánscrito *sarpiṣ.*

Principalmente en América del Norte, el nombre Calpico se usa en lugar de Calpis para evitar asociaciones con "piss", una palabra del argot inglés para orina (aunque la palabra "カルピス" en katakana permanece en el empaque).

- Bikkle

Bikkle (ビックル) es una bebida japonesa a base de yogur. Producido por el gigante japonés de bebidas Suntory, se puede encontrar en máquinas expendedoras por 100-120 yenes y también en tiendas de conveniencia y supermercados. Se presenta en una pequeña botella de vidrio, aunque desde 2007, "Big Bikkle" también está disponible en una botella de plástico más grande de 500ml.

Bikkle es una bebida popular tanto entre los japoneses como entre los expatriados que viven en Japón, entre quienes ha adquirido una especie de estatus de culto debido a su nombre que suena interesante y su sabor único. Muchos han descrito el sabor de Bikkle como similar al de Yakult, o incluso al de naranjas y crema.

- Habushu

Habushu (ハブ酒) es un licor a base *de awamori* elaborado en Okinawa, Japón. Otros nombres comunes incluyen Habu Sake o Vino de Serpiente de Okinawa. *Habushu* lleva el nombre de la serpiente habu, *Trimeresurus flavoviridis*, que pertenece a la familia de las víboras y está estrechamente relacionada con la serpiente de cascabel y la cabeza de cobre. Como todas las víboras, las serpientes Habu son venenosas. Estas serpientes son nativas de partes del sudeste asiático, incluidos grandes grupos de islas como Filipinas y Japón.

Un distribuidor principal de *habushu* utiliza alrededor de 5.000 Habu al año. La destilería utiliza arroz triturado y moho Koji para producir el awamori que se utiliza para el habushu. Primero se mezcla el *awamori* con hierbas y miel, lo que le da al líquido transparente un tono amarillo. Luego se inserta una víbora en el líquido y se almacena hasta

que se consume. Es una práctica típica envejecer el *awamori* durante un largo período de tiempo. El alcohol ayuda a que el veneno se disuelva y deje de ser venenoso. Algunas marcas de *habushu* vienen con la serpiente todavía dentro de la botella, mezclada con miel y hierbas.

Hay dos métodos para introducir la serpiente en el alcohol. El fabricante puede optar por simplemente sumergir la serpiente en el alcohol y sellar la botella, ahogando así a la serpiente. Alternativamente, se puede poner la serpiente en hielo hasta que se desmaye, momento en el cual se la destripa, la desangra y la cose. Cuando la víbora se descongela y despierta, morirá rápidamente de una manera agresiva y llamativa, que es lo que buscan la mayoría de los productores. Luego, el fabricante pondrá el Habu en un baño de etanol durante un mes para conservarlo. Para continuar el proceso, el Habu se pone en una mezcla de alcohol al 59% durante 40 días y finalmente se pone en una mezcla *de awamori al 35% para prepararlo para el consumo.* Se cree que extraer los intestinos de la serpiente, como en el segundo método, disminuye el olor particularmente desagradable de la bebida.

Víboras sumergidas en una botella de *habushu*

Una serpiente Habu puede aparearse durante hasta 26 horas, lo que hace que algunos crean que una bebida de habushu puede ayudar a la disfunción sexual en los hombres. Una superstición común es que estas fortalezas se transmiten a quienes beben *habushu*.

Alimentación especial

Wagyu es el nombre colectivo de las cuatro principales razas japonesas de ganado vacuno. Todo el ganado wagyū deriva del cruce a principios del siglo XX de ganado nativo japonés con ganado importado, en su mayoría de Europa. En varias áreas de Japón, la carne Wagyu se envía con nombres de área. Algunos ejemplos son la carne de res de Matsusaka, la carne de res de Kobe, la carne de res de Yonezawa, la carne de res de Ōmi y la carne de res de Sanda. En los últimos años, la carne Wagyu ha aumentado en porcentaje de grasa debido a una disminución en el pastoreo y un aumento en el uso de alimentos, lo que da como resultado un ganado más grande y gordo.

Huevos especiales: en comparación con los huevos comunes, huevos producidos con alimentos especiales y crianza de aves.

El Rey Yubari (夕張メロン, *Yūbari Meron*, melón Yūbari) es un cultivar de melón cultivado en invernaderos en Yūbari, Hokkaido, una pequeña ciudad cerca de Sapporo.

El Yubari King es un híbrido de otros dos cultivares de melón: Earl's Favourite y Burpee 's "Spicy" Cantaloupe. El nombre científico del híbrido es *Cucumis melo* L. var. *reticulatus* Naud. CV. Rey Yubari.

Seis melones Yubari King embalados en cartón para su transporte

Un melón de primera calidad debe ser perfectamente redondo y tener una corteza excepcionalmente suave. Una parte del tallo, que se corta con tijeras, se deja en la parte superior para lograr un atractivo estético. Algunos japoneses regalan melones Yubari King durante el Chūgen (中元).

En una subasta japonesa en 2008, dos melones Yubari King se vendieron juntos por 2,5 millones de yenes. En 2016, Konishi Seika, un mercado de frutas y verduras en Amagasaki, compró un par de melones Yubari King en una subasta con una oferta ganadora de 3 millones de yenes. En 2019, Pokka Sapporo Food & Beverage Ltd, con sede en Tokio, compró un par de melones Yubari en una subasta por el precio más alto registrado de 5 millones de yenes.

Las sandías cuadradas o en cubos son sandías que se cultivan con forma de cubo. Las sandías en cubos se venden comúnmente en Japón, donde son esencialmente ornamentales y a menudo son muy caras, con precios de hasta 200 dólares estadounidenses.

Las sandías en cubos estaban pensadas para caber de forma más compacta en los frigoríficos y su forma las hace más fáciles de cortar, ya que no ruedan. Fueron inventadas por el diseñador gráfico Tomoyuki Ono en 1978. Presentó las sandías en una galería en Ginza, Tokio. También solicitó y recibió una patente en los Estados Unidos.

Los melones se cultivan en cajas y toman la forma del recipiente, y tienden a atraer a consumidores ricos o elegantes. En 2001, las sandías cuadradas se vendían por 10.000 yenes en Japón (unos 83 dólares estadounidenses), entre dos y tres veces el precio de las sandías normales en las tiendas japonesas. En Canadá, en 2014, algunos se vendieron por 200 dólares.

Aunque los melones en cubos se crearon originalmente teniendo en cuenta la practicidad, el costo es prohibitivo. La forma cúbica de una sandía sólo se puede conseguir a expensas de su contenido. Para conservar la forma adecuada, los melones en cubos deben cosecharse antes de que estén maduros, lo que los hace no comestibles.

Desde la llegada de la sandía en forma de cubo, se han introducido otras formas de sandía, como corazones y pirámides. Ahora también están disponibles en otros países, como en Alemania.

Ruby Roman es una variedad de uva de mesa cultivada y comercializada íntegramente en la prefectura de Ishikawa, Japón. Es de color rojo y del tamaño aproximado de una pelota de ping-pong. Las primeras uvas Ruby Roman salieron a la venta en agosto de 2008 por 100.000 yenes japoneses (910 dólares estadounidenses) por racimo de 700 gramos, o 26 dólares por uva. Se dice que son la variedad de uva más cara. En julio de 2016, un solo racimo de uvas Ruby Roman, que contenía 26 uvas con un peso de aproximadamente 700 gramos, se vendió por 1,1

millones de yenes (alrededor de 8.400 dólares) en la primera subasta del año en un mercado mayorista de Kanazawa.

En 2008, la uva Ruby Roman debutó como una nueva variedad de uva premium en Japón. La nueva uva recibió el nombre de Ruby Roman mediante referéndum público. Cada uva es controlada estrictamente para garantizar su calidad, colocándose sellos de certificación en las así seleccionadas. Ruby Roman tiene reglas estrictas para la venta; cada uva debe tener más de 20g y más de 18% de azúcar. Además, existe una "clase premium" especial que exige que la uva pese más de 30 gramos y que todo el racimo pese al menos 700 gramos. En 2010, sólo seis uvas calificaron para el estatus premium, mientras que en 2011 ninguna uva pasó el corte.

Cocina regional

La cocina japonesa ofrece una amplia gama de especialidades regionales conocidas como *kyōdo-ryōri* (郷土料理), muchas de ellas originarias de platos preparados con recetas tradicionales con ingredientes locales. Los alimentos de la región de Kantō tienen un sabor muy fuerte. Por ejemplo, el caldo a base de dashi para servir fideos udon tiene mucha salsa de soja oscura, similar al caldo soba. Por otro lado, los alimentos de la región de Kansai están ligeramente condimentados, con fideos udon transparentes, elaborado con salsa de soja ligera.

La mesa tradicional

La disposición de la mesa japonesa tradicional ha variado considerablemente a lo largo de los siglos, dependiendo principalmente del tipo de mesa común durante una época determinada. Antes del siglo XIX, se colocaban delante de cada comensal pequeñas mesas de caja individuales (*hakozen,* 箱膳*) o bandejas de piso plano.* Las mesas bajas más grandes (*chabudai*, ちゃぶ台) que acomodaban a familias enteras estaban ganando popularidad a principios del siglo XX, pero dieron paso a las mesas y sillas de comedor de estilo occidental a finales del siglo XX.

La mesa tradicional japonesa consiste en colocar un plato de arroz a la izquierda del comensal y un plato de sopa de miso en el lado derecho del comensal en la mesa. Detrás de estos, cada *okazu* se sirve en su propio plato individual. Basado en la fórmula estándar de tres *okazu*, detrás del arroz y la sopa hay tres platos planos para contener los tres *okazu*; uno en el extremo posterior izquierdo, otro en el extremo posterior derecho y otro en el centro. Las verduras en escabeche a menudo se sirven como acompañamiento, pero no se cuentan como parte de los tres *okazu*. Los palillos generalmente se colocan en la parte delantera de la bandeja cerca del comensal con los extremos puntiagudos hacia la izquierda y sostenidos por un soporte para palillos, o *hashioki*.

Etiqueta

Muchos restaurantes y hogares en Japón están equipados con sillas y mesas de estilo occidental. Sin embargo, las mesas bajas y los cojines japoneses tradicionales, que normalmente se encuentran en los suelos de tatami, también son muy comunes. Las esteras de tatami, que están hechas de paja, pueden dañarse fácilmente y son difíciles de limpiar, por lo que siempre se quitan los zapatos o cualquier tipo de calzado al pisar los pisos de tatami.

Cuando se cena en una sala de tatami tradicional, es común sentarse erguido en el suelo. En un entorno informal, los hombres suelen sentarse con los pies cruzados y las mujeres se sientan con ambas piernas hacia un lado. Solo los hombres deben sentarse con las piernas cruzadas. La forma formal de sentarse para ambos sexos es un estilo de rodillas conocido como *seiza*. Para sentarse en posición *seiza*, uno se arrodilla en el suelo con las piernas dobladas debajo de los muslos y las nalgas apoyadas en los talones.

Al salir a cenar en un restaurante, el anfitrión guía a los clientes a sus asientos. El invitado de honor o de mayor edad generalmente se sentará en el centro de la mesa más alejada de la entrada. En la casa, el invitado más importante

también se sienta más alejado de la entrada. Si hay un tokonoma, o alcoba, en la habitación, el huésped se sienta frente a él. El anfitrión se sienta al lado o más cerca de la entrada.

En Japón, es costumbre decir *itadakimasu* ("recibo humildemente") antes de comenzar a comer. Al decir *itadakimasu*, ambas manos se juntan frente al pecho o sobre el regazo. *Itadakimasu* está precedido por elogios a la apariencia de los alimentos. Los japoneses conceden tanta importancia a la disposición estética de la comida como a su sabor real. Antes de tocar la comida, es de buena educación felicitar al anfitrión por su arte. También es una buena costumbre esperar a que el comensal mayor de la mesa comience a comer antes de que comiencen los demás comensales. Otra etiqueta habitual e importante es decir *go-chisō-sama deshita* ("Fue un festín") al anfitrión después de la comida y al personal del restaurante al irse.

Ocasiones especiales

En la tradición japonesa, algunos platos están fuertemente ligados a un festival o evento. Estos platos incluyen:

- Botamochi, una bola de masa de arroz glutinoso con pasta dulce de azuki que se sirve en primavera, mientras que un Ohagi dulce similar se sirve en otoño.
- Chimaki (pastel de arroz dulce al vapor): Tango no sekku y Festival Gion
- Hamo (un tipo de pez, a menudo anguila) y sōmen: Festival de Gion.
- Osechi: Año Nuevo.
- Sekihan es arroz rojo, que se sirve para cualquier celebración. Por lo general, es arroz pegajoso cocinado con azuki o frijol rojo, lo que le da al arroz su color rojo distintivo.
- Soba: Nochevieja. Esto se llama *toshi koshi soba* ("soba de cruce de año").
- Chirashizushi, Ushiojiru (sopa clara de almejas) y amazake: Hinamatsuri.
- En algunas regiones, los días primero y decimoquinto del mes, la gente come una mezcla de arroz y azuki (*azuki meshi* (小豆飯).

Alimentación importada y adaptada

Japón tiene una larga historia de importación de alimentos de otros países, algunos de los cuales ahora forman parte de la cocina más popular de Japón. El ramen se considera una parte importante de su historia culinaria, hasta el punto de que, en una encuesta a 2.000 residentes de Tokio, el ramen instantáneo surgió muchas veces como un producto que consideraban un invento japonés sobresaliente. Se cree que se originó en China, el ramen se hizo popular en Japón después de la Segunda Guerra Sino-japonesa (1937-1945), cuando muchos estudiantes chinos fueron desplazados a Japón.

El curry es tan consumido que puede llamarse un plato nacional

El curry es otro plato importado popular y está clasificado cerca de la parte superior de casi todas las encuestas japonesas sobre comidas favoritas. El japonés medio come curry al menos una vez a la semana. Los orígenes del curry, así como de muchas otras importaciones extranjeras como *el pan* o el pan, están vinculados al surgimiento del *yōshoku*, o cocina occidental. *Yōshoku* se remonta a finales del período Muromachi (1336-1573) durante una revolución culinaria llamada *namban ryori* (南蛮料理), que significa "cocina bárbara del sur", ya que tiene sus raíces en la cocina europea. Este estilo de cocina se vio por primera vez en Nagasaki, que sirvió como punto de contacto entre Europa y Japón en ese momento. Alimentos como papas, maíz, productos lácteos, así como el caramelo

duro *kompeito* (金平糖), se distribuyen durante este tiempo. Esta cocina se hizo popular en el período Meiji, que muchos historiadores consideran que fue cuando Japón se abrió por primera vez al mundo exterior.

El pan no era un alimento tradicional en Japón, pero *el shokupan*, o pan de leche japonés, se desarrolló y se generalizó después de que la respuesta estadounidense a la escasez de arroz en Japón después de la Segunda Guerra Mundial incluyera envíos de socorro de trigo.

Hoy en día, muchos de estos artículos importados todavía tienen una fuerte presencia en Japón.

- Yoshoku

Hoy en día, Japón abunda en comida de cosecha propia, de estilo vagamente occidental. Muchos de estos se inventaron a raíz de la Restauración Meiji de 1868 y el fin del aislamiento nacional, cuando la repentina afluencia de cultura extranjera (en particular, occidental) llevó a muchos restaurantes que servían comida occidental, conocida como *yōshoku* (洋食), una forma abreviada de forma de *seiyōshoku* (西洋食, "cocina occidental"), abriéndose en las ciudades. Los restaurantes que sirven estos alimentos se llaman *yōshokuya* (洋食屋, "restaurantes de cocina occidental").

Muchos artículos *de yōshoku* de esa época se han adaptado hasta el punto de que ahora se consideran japoneses y son una parte integral de cualquier menú familiar japonés. Muchos se sirven con arroz y sopa de miso, y se comen con palillos. Sin embargo, debido a sus orígenes, estos todavía se clasifican como *yōshoku* a diferencia del *washoku* más tradicional (和食, "cocina japonesa").

- Chuka ryori

La cocina china es una de las cocinas extranjeras más antiguas y comunes en Japón, anterior a la introducción de platos de comida occidental en el país. Muchos platos chinos se han modificado para adaptarse a los paladares japoneses en un tipo de cocina conocida como "chuka ryori". Los platos icónicos de chuka ryori incluyen ramen, gyoza y chukaman.

- Okomiyaki

Okonomiyaki es un panqueque salado que contiene una variedad de ingredientes en una masa a base de harina de trigo.

Tortita japonesa, Okonomiyaki

- Tonkatsu

Tonkatsu es una chuleta de cerdo empanizada y frita. Con frecuencia se sirve con salsa tonkatsu.

Chuleta de cerdo *tonkatsu*

- Curry

El curry fue introducido por oficiales anglo -indios de la Royal Navy de la India que trajeron curry en polvo a Japón en el período Meiji. La Armada Imperial Japonesa adoptó el curry para prevenir el beriberi. Con el tiempo, se reinventó y adaptó para adaptarse a los gustos japoneses y se volvió exclusivamente japonés. Se consume tanto que se considera plato nacional. Muchas recetas están en el menú del JMSDF. Se utiliza una variedad de verduras y carnes para hacer curry japonés, generalmente vegetales como cebollas, zanahorias y papas. Los tipos de carne utilizados son la carne de res, cerdo y pollo. Un plato popular es *el Katsu-karē*, que es una chuleta empanizada y frita (*tonkatsu*; generalmente carne de cerdo o pollo) con salsa de curry japonés. El curry japonés se puede encontrar en alimentos como curry udon, pan de curry y *katsukarē*, tonkatsu servido con curry. Es muy común que se haga con arroz junto al curry en el plato llamado "curry" (カレー, *karē*). Esto se puede comer durante la cena.

- Wafu

Las cadenas de hamburguesas activas en Japón incluyen McDonald's, Burger King, First Kitchen, Lotteria y MOS Burger. Muchas cadenas desarrollaron versiones exclusivamente japonesas de la comida rápida estadounidense, como la hamburguesa teriyaki, la hamburguesa de arroz kinpira (salteada), las hamburguesas de gambas fritas y los batidos de té verde.

Exportaciones

Muchos países han importado porciones de la cocina japonesa. Algunos pueden adherirse a las preparaciones tradicionales de las cocinas, pero en algunas culturas los platos se han adaptado para adaptarse al paladar de la población local. En la década de 1970, el sushi viajó de Japón a Canadá y los Estados Unidos, se modificó para adaptarse al paladar estadounidense y volvió a ingresar al mercado japonés como "American Sushi". Un ejemplo de este fenómeno es el rollo de California, que se creó en América del Norte en la década de 1970, aumentó su popularidad en los Estados Unidos durante la década de 1980 y, por lo tanto, provocó la popularidad mundial de la comida japonesa, más precisamente, del sushi.

California roll, un makizushi fusión creado fuera de Japón

En 2014, la Organización de Restaurantes Japoneses seleccionó países potenciales donde la comida japonesa se está volviendo cada vez más popular y realizó una investigación sobre los restaurantes japoneses en el extranjero. Estas naciones o regiones clave son Taiwán, Hong Kong, China, Singapur, Tailandia e Indonesia. Esto fue pensado como un esfuerzo para promover la cocina japonesa y expandir el mercado de ingredientes, productos y productos alimenticios japoneses.

Varias marcas japonesas de alimentos y condimentos, como Ajinomoto, Kikkoman, Nissin y Kewpie mayonesa, están estableciendo una base de producción en otros países asiáticos, como China, Tailandia e Indonesia.

- Australia

La cocina japonesa es muy popular en Australia, y los australianos se están familiarizando cada vez más con las comidas japonesas tradicionales. Los restaurantes que sirven cocina japonesa ocupan un lugar destacado en las clasificaciones populares, incluidos Gourmet Traveler y The Good Food Guide.

El sushi, en particular, ha sido descrito como "tan popular como los sándwiches", particularmente en las grandes ciudades como Melbourne, Sydney o Brisbane. Como tales, las barras de sushi son un pilar en los patios de comidas de los centros comerciales y son extremadamente comunes en ciudades y pueblos de todo el país.

- Brasil

En Brasil, la comida japonesa está muy extendida debido a la gran población japonesa-brasileña que vive en el país, que representa la comunidad japonesa más grande que vive fuera de Japón. En los últimos años han abierto muchas cadenas de restaurantes como Koni Store, que venden platos típicos como el popular temaki. Yakisoba, que está fácilmente disponible en todos los supermercados y, a menudo, se incluye en los menús de los restaurantes no japoneses.

- Canadá

En Canadá, la cocina japonesa se ha vuelto muy popular. El sushi, el sashimi y el ramen instantáneo son muy populares en los extremos opuestos de la escala de ingresos, y el ramen instantáneo es una comida común de bajo presupuesto. La comida para llevar sushi y sashimi comenzó en Vancouver y Toronto, y ahora es común en todo Canadá. Las cadenas de supermercados más grandes venden sushi y sashimi básicos, y los ingredientes japoneses y el ramen instantáneo están disponibles en la mayoría de los supermercados. La mayoría de los patios de comidas de los centros comerciales de tamaño mediano cuentan con cocina teppan de comida rápida. Los restaurantes Izakaya han ganado popularidad. Los restaurantes de ramen de gama alta (a diferencia de los fideos ramen instantáneos de calidad variable) son cada vez más comunes.

- Indonesia

En la región de la ASEAN, Indonesia es el segundo mercado más grande para la comida japonesa, después de Tailandia. La cocina japonesa se ha vuelto cada vez más popular debido al crecimiento de la clase media indonesia que espera alimentos de mayor calidad. A esto también contribuye el hecho de que Indonesia tiene un gran número de expatriados japoneses. La principal preocupación es el tema halal, como país mayoritariamente musulmán, los indonesios esperaban que la comida japonesa servida allí fuera halal de acuerdo con la ley dietética islámica, lo que significa que no se permite la carne de cerdo ni el alcohol. Los restaurantes japoneses en Indonesia a menudo ofrecen un menú fijo que incluye arroz servido con una variedad de platos japoneses favoritos en un solo ambiente. Un menú fijo puede incluir una selección de yakiniku o sukiyaki, incluida una muestra de sushi, tempura, gyoza y sopa de miso. En el área de Little Tokyo (Melawai) en Blok M, al sur de Yakarta, se pueden encontrar tiendas de izakaya y ramen de estilo japonés bastante auténticas, que atienden tanto a expatriados japoneses como a clientes locales. Hoy en día, los restaurantes japoneses se pueden encontrar en la mayoría de las principales ciudades de Indonesia, con una alta concentración en el Gran Yakarta, Bandung, Surabaya y Bali.

Juego de bento de pollo teriyaki, que incluye sashimi de salmón, gyoza, ensalada y sopa de miso, servido en un restaurante japonés en Yakarta

En algunos casos, la cocina japonesa en Indonesia a menudo se inclina para adaptarse al gusto indonesio. Hoka Hoka Bento, en particular, es una cadena de restaurantes de comida rápida japonesa de propiedad indonesia que atiende a la clientela indonesia. Como resultado, los alimentos que se sirven allí se han adaptado al gusto de los indonesios. Los ejemplos del cambio incluyen sabores más fuertes en comparación con el auténtico sabor japonés sutil, la preferencia por la comida frita, así como la adición de sambal para satisfacer la preferencia de los indonesios por la comida picante y picante.

La popularidad de la comida japonesa también ha penetrado en la cultura de la comida callejera, ya que los modestos *Warjep* o *Warung Jepang* (puesto de comida japonesa) ofrecen comida japonesa como tempura,

okonomiyaki y takoyaki, a precios muy bajos. Hoy en día, el okonomiyaki y el takoyaki son comida callejera popular en Yakarta y otras ciudades de Indonesia. Esto también se ve impulsado por las tiendas de conveniencia japonesas que operan en Indonesia, como 7-Eleven y Lawson, que ofrecen los favoritos japoneses como oden, pollo katsu (chuleta de pollo frita), pollo teriyaki y onigiri.

Okonomiyaki y takoyaki servidos en un festival de los Juegos Asiáticos de 2018 en Yakarta

Algunos chefs en el establecimiento de sushi de Indonesia han creado una cocina de fusión japonesa e indonesia, como el rollo krakatau, el rollo gado-gado, el rollo rendang y el gulai ramen. La idea de la cocina de fusión entre el picante Padang indonesio y la cocina japonesa se pensó porque ambas tradiciones culinarias son muy apreciadas por los indonesios. Sin embargo, algunos de estos establecimientos de comidas japonesas podrían esforzarse por servir auténtica cocina japonesa en el extranjero. Varias cadenas de restaurantes japonesas han establecido su negocio en Indonesia, como la cadena de restaurantes Yoshinoya gyūdon, Gyu-Kaku, cadena de restaurantes Yakiniku y cadena de restaurantes Ajisen Ramen.

- México

En México, ciertos restaurantes japoneses han creado lo que se conoce como “sushi mexicano”, en el que salsas e ingredientes picantes acompañan al plato o se integran en rollos de sushi. Los chiles habanero y serrano se han vuelto casi estándar y se conocen como chiles toreados, ya que se fríen, se cortan en cubitos y se echan sobre un plato a pedido.

- Filipinas

En Filipinas, la cocina japonesa también es popular entre la población local. Las Filipinas han estado expuestas a las influencias de los japoneses, indios y chinos. Las ciudades de Davao y Metro Manila probablemente tienen la mayor influencia japonesa en el país. Los lugares para cenar populares para los ciudadanos japoneses se encuentran en Makati, que se llama "Pequeño Tokio", una pequeña área llena de restaurantes que se especializan en diferentes tipos de comida japonesa. Algunos de los mejores restaurantes japoneses sin lujos en Filipinas se pueden encontrar en el área "Little Tokyo" de Makati. En Filipinas, Halo-halo se deriva del japonés Kakigori. Se cree que halo-halo es una versión autóctona de la clase de postres japoneses *kakigori*, originarios de los inmigrantes japoneses de antes de la guerra en las islas. Las versiones más antiguas se componían únicamente de frijoles rojos cocidos o frijoles mung en hielo picado con azúcar y leche, un postre conocido localmente como "*mongo-ya*". A lo largo de los años, se agregaron más ingredientes nativos, lo que resultó en el desarrollo del *halo-halo* moderno. Algunos autores lo atribuyen específicamente a los inmigrantes japoneses de las décadas de 1920 y 1930 en el Quinta Market de Quiapo, Manila, por su proximidad a la ya desaparecida Insular Ice Plant, que era la fuente de abastecimiento de hielo de la ciudad. En la ciudad de Cebú, el distrito de Little Kyoto te permite experimentar la sensación de estar en Kyoto, Japón, con una estatua del Buda reclinado con vistas a la ciudad. El distrito de Little Kyoto también cuenta con puestos de comida japonesa que sirven varios platos japoneses como Takoyaki, Tempura y otras cocinas japonesas que disfrutan los habitantes de la ciudad de Cebú, Filipinas. Odong, también llamado pancit odong, es una sopa de fideos Visayan hecha con fideos *odong*, sardinas ahumadas enlatadas (tinapa) en salsa de tomate, calabaza de botella (*upo*), lufa (*patola*), chayote, jengibre, ajo, cebollas rojas y varias otras verduras. Se adorna y se condimenta con pimienta negra, cebollín, ajo tostado, calamansi o chiles labuyo. El plato se suele preparar como una sopa, pero también se puede cocinar con un mínimo de agua, en cuyo caso se conoce como odong guisado.

Es una comida simple y barata común en Mindanao (particularmente en la región de Davao) y las islas Visayas. Casi siempre se come con arroz blanco, rara vez solo.

Lleva el nombre de los fideos redondos de harina llamados *odong*, que son los más parecidos en textura y sabor al soba de Okinawa. Estos fideos se venden característicamente secos en palitos rectos de alrededor de 6 a 8 pulgadas (15 a 20cm) de largo. El nombre se deriva de los fideos *udon* japoneses, aunque no utiliza fideos *udon* ni tiene ningún parecido con los platos *udon*. Tiene su origen en la región de Davao de Mindanao, que tenía una gran comunidad de inmigrantes japoneses a principios del siglo XX. Los fideos *odong* fueron fabricados localmente por habitantes de Okinawa, pero los fideos *odong* modernos (que son claramente amarillentos) se importan de China. Debido a que los fideos *odong* son difíciles de encontrar en otras regiones, pueden sustituirse por otros tipos de fideos; incluyendo *misua*, *miki* (fideos de huevo), *udon* e incluso fideos instantáneos

- Taiwan

Japón y Taiwán han compartido estrechas relaciones históricas y culturales. Platos como el sushi, el ramen y el donburi son muy populares entre los lugareños. Cadenas de restaurantes japoneses como Coco Ichibanya, Ippudo, Kura Sushi, Marugame Seimen, Mister Donut, MOS Burger, Ootoya, Ramen Kagetsu Arashi, Saizeriya, Sukiya, Sushiro, Tonkatsu Shinjuku Saboten, Yayoi Ken y Yoshinoya, se pueden encontrar en Taiwán, entre otros. Taiwán ha adaptado muchos alimentos japoneses. Tianbula ("tempura taiwanesa") es en realidad satsuma-age y fue introducido en Taiwán durante el gobierno japonés por personas de Kyushu, donde la palabra *tempura* se usa comúnmente para referirse a satsuma-age. Es popular como refrigerio en el mercado nocturno y como ingrediente para oden, hot pot y lu wei. Las versiones taiwanesas de oden se venden localmente como olen o, más recientemente, como guandongzhu (del japonés Kantō-ni) en tiendas de conveniencia.

- Tailandia

En el sudeste asiático, Tailandia es el mayor mercado de comida japonesa. Esto se debe en parte a que Tailandia es un destino turístico popular, con un gran número de expatriados japoneses, así como a la población local que ha desarrollado un gusto por la auténtica cocina japonesa. Según la Organización que Promueven Restaurantes Japoneses en el Extranjero (JRO), el número de restaurantes japoneses en Tailandia se multiplicó por 2,2 con respecto a las cifras de 2007 a 1676 en junio de 2012. En Bangkok, los restaurantes japoneses representan el 8,3 por ciento de todos los restaurantes, después de los que servir tailandés. Varias cadenas de restaurantes japonesas han establecido su negocio en Tailandia, como la cadena de restaurantes Yoshinoya gyūdon, Gyu-Kaku, cadena de restaurantes yakiniku y cadena de restaurantes ramen Kourakuen.

- Reino Unido

Las cadenas de restaurantes inspiradas en la comida japonesa en el Reino Unido incluyen Wagamama, YO! Sushi, Nudo Sushi Box, Wasabi, Bone Daddies y Kokoro, a menudo localizando la comida y mezclándola con otros ingredientes originarios del sudeste asiático y la India.

Una sucursal de Kokoro en Sutton High Street, Sutton, Greater London

- Estados Unidos

El California roll ha influido en la popularidad mundial del sushi; su invención a menudo se atribuye a un chef nacido en Japón que trabajaba en Los Ángeles, con fechas asignadas a 1973, o incluso a 1964. Chop suey nacido en Estados Unidos por un erudito.

A partir de 2015, el país cuenta con unos 4.200 restaurantes de sushi. Es uno de los estilos de sushi más populares en el mercado estadounidense. La cocina japonesa es una parte integral de la cultura gastronómica en Hawái y en otras

partes de los Estados Unidos. Los artículos populares son sushi, sashimi y teriyaki. Kamaboko, conocido localmente como pastel de pescado, es un elemento básico de saimin, una sopa de fideos que es un favorito local en Hawái. El sushi, considerado durante mucho tiempo bastante exótico en Occidente hasta la década de 1970, se ha convertido en un alimento saludable popular en partes de América del Norte, Europa Occidental y Asia.

Dos de los primeros restaurantes japoneses en los Estados Unidos fueron Saito y Nippon. Restaurantes como estos popularizaron platos como el sukiyaki y la tempura, mientras que Nippon fue el primer restaurante en Manhattan en tener una barra de sushi dedicada. Nippon también fue uno de los primeros restaurantes japoneses en los EE. UU. en cultivar y procesar su propio soba y fue responsable de la creación del ahora estándar negimayaki, plato de res.

En los EE. UU., el restaurante de cocina teppanyaki "placa caliente de hierro" se afianzó. Dichos restaurantes ofrecían bistec, camarones y verduras (incluidos los brotes de soja), cocinados frente al cliente en una "parrilla teppanyaki" (teppan) por un chef personal que convierte la cocina en arte escénico, girando y haciendo malabarismos con cuchillos cortantes como bastones. La comida se servía con arroz al vapor y sopa japonesa. Este estilo de cocina se hizo popular en los EE. UU., cuando Rocky Aoki fundó su popular cadena de restaurantes Benihana en 1964. En Japón, se cree que este tipo de cocina es comida estadounidense, pero en los EE. UU. se cree que es japonesa. Aoki pensó que esto iría mejor en los EE. UU., que, la cocina japonesa tradicional porque sintió que los estadounidenses disfrutaban "comer en un entorno exótico, pero desconfían profundamente de las comidas exóticas".

- Itameshi

Los chefs japoneses de primera clase han conservado muchos platos de mariscos italianos que se olvidan en otros países. Estos incluyen pasta con gambas, langosta (especialidad conocida en Italia como pasta all'aragosta), cangrejo (especialidad italiana; en Japón se sirve con una especie diferente de cangrejo) y pasta con salsa de erizo de mar (la pasta de erizo de mar es una especialidad de la región de Puglia).

El concepto de esta fusión comenzó en la década de 1920, cuando los espaguetis se introdujeron por primera vez en Japón cuando se servían en pequeños cafés. La comida italiana no ganaría una mayor presencia en el país hasta la década de 1990, cuando golpeó la crisis financiera asiática y muchos restaurantes de lujo se vieron afectados por los bajos salarios y el aumento de precios. Muchos de estos restaurantes y chefs recurrieron a la comida italiana como una alternativa más económica y a partir de ahí, la comida italiana se hizo aún más popular en el país.

- Perú

La cocina nikkei es un tipo de gastronomía que combina elementos japoneses con peruanos y se agrupa dentro de lo que se conoce como cocina fusión. Etimológicamente, *nikkei* es la palabra que se usa para describir a los emigrantes de origen japonés en Perú y a su procedencia. El intercambio cultural entre Japón y Perú comenzó a finales del siglo XIX con la llegada de una nave peruana -que se dedicaba al tráfico de culíes entre Macao y el Callao- al puerto de Yokohama. La primera toma de contacto entre ambos no fue satisfactoria, ya que hubo gran violencia entre los pueblos, firmándose finalmente un *Tratado de Paz, Amistad y Comercio* el 21 de agosto de 1873.

Pulpo al olivo, uno de los platos más representativos de la cocina nikkei

Los japoneses iniciaron su andadura por tierras peruanas en 1889, dirigidos por Takahashi Korekiyo, que creó la *Japan Mining Company*. Llegó a Perú para explotar sus minas de plata, pero éstas estaban agotadas, culminando el proyecto en un auténtico fracaso y abandonando sus propuestas industriales en Perú. Tras los primeros años de inmigración al Perú de una población abrumada por los cambios modernizadores durante la Era Meiji, el gobierno

japonés en 1885 decidió organizar y dirigir esta migración masiva. Los japoneses que migraron al Perú terminaron trabajando en las haciendas azucareras de la costa norte.

Las primeras manifestaciones de la gastronomía peruano-japonesa se dieron a finales del siglo XIX y principios del XX cuando estos trabajadores japoneses contaron con la comunidad china, ya establecida en Perú, para utilizar los insumos, como las verduras asiáticas y la salsa de soya, y para mantener sus tradiciones culinarias. Todos estos ingredientes ya se habían climatizado al entorno geográfico. Por otro lado, las costas peruanas, debido a la corriente de Humboldt, presenta una gran variedad y riqueza de recursos marinos de bajo coste que los japoneses pudieron aprovechar. No solo de pescados, sino también de algas como el yuyo, muy utilizado en las culturas del Pacífico.

Posteriormente, los migrantes japoneses prosperaron en los negocios comerciales, y algunos de ellos se dedicaron a la administración de fondas de comida criolla, donde fusionaron sabores e ingredientes, como el shoyu y el miso. Es en este punto cuando se empiezan a preparar ceviches con toque asiático.

A mediados del siglo XX, Minoru Kunigami, nikkei de segunda generación, fundó en la calle Paruro del centro de Lima la cevichería La Buena Muerte, primer establecimiento de comida nikkei, que se consolida entre los años 1980 y 1990.

Desde finales del siglo XX, la cocina nikkei ha experimentado un crecimiento exponencial, pero se encuentra todavía en evolución. Sin duda, que el reputado chef japonés Nobu Matsuhisa -que tiene restaurantes en ciudades importantes como Los Ángeles, Nueva York, Londres o Milán, entre otras- definiera su cocina como nikkei, la ha hecho reconocida. A partir de ahí, la seña de la cocina nikkei está dejando huella en la gastronomía no solo de Perú, sino de todo el mundo, haciéndose cada vez más famosa.

El tiradito, una variación del cebiche, es uno de los platos más característicos de la cocina nikkei

La comida nikkei se caracteriza por utilizar la amplia variedad de alimentos con los que cuenta Perú. En 1980, este tipo de comida se afianza y desde ahí, fue reconocida como una comida fusión de ingredientes japoneses y peruanos. Respecto a los peruanos, utilizan algunos básicos como el rocoto -que da el sabor picante-, ají amarillo o el limón. En cambio, la labor japonesa en esta mezcla gastronómica está en la introducción del cultivo de vegetales y especialmente, arroz, en territorio peruano. No solo combinaron productos, sino que los japoneses utilizarían alimentos peruanos para realizar platos tradicionales de su gastronomía. Un ejemplo de ello es el uso de la yuca para la preparación de mochi, que dará lugar al yucamochi, un producto clásico de esta cocina.

Por otro lado, las técnicas que se utilizan son la cocción al vapor y la preparación en crudo. Esta segunda técnica es la utilizada en la elaboración del ceviche fresco.

Esta mezcla de culturas combina el afán japonés de potenciar los sabores de los alimentos con la ideología peruana de utilizar diversos ingredientes para impregnar los platos de gran sabor.

Uno de los platos más característicos de este tipo de cocina es el tiradito, que es un plato que se realiza con un corte fino del pescado en crudo o sashimi, y posteriormente, se macera o marina con cítricos. De esta manera, consiguen cocinar el pescado con los propios jugos, sin perder el intenso sabor de la materia prima.

Además, utilizan camote, algas y arroz, que son ejemplos del intercambio de influencias entre ambos países. Por otra parte, también tenemos el sudado de pescado, por ejemplo, que contiene ají y es una especie de sopa de pescado. También otros platos representativos muy característicos de la cocina nikkei son la chita a la sal y el pulpo al olivo, inventado por la cocinera Rosita Yimura.

También existen platos criollos modificados con técnicas e ingredientes japoneses, como la papa rellena de marisco, el tamal de cangrejo o el tacu-tacu de marisco. Asimismo, platos japoneses han tomado algunas características de la gastronomía peruana, como el uso del picante y el *acevichamiento*, como el sushi acevichado.

El restaurante Maido, del chef Micha Tsumura, ha sido reconocido en varias ocasiones (de 2016 a 2021) entre uno 10 primeros puestos en Latinoamérica de los 50 mejores restaurantes del mundo.

La principal innovación de Micha Tsumura fue introducir y profundizar la identidad de la comida peruana en la cocina nipona y revalorizar la cocina nikkei. Su concepto para idear Maido fue cambiando. Al principio, quería hacer algo netamente japonés, pero luego decidió que también tuviera mucho de peruano para que fuera único.

Patrimonio cultural

En febrero de 2012, la Agencia de Asuntos Culturales recomendó que 'Washoku: Culturas dietéticas tradicionales de los japoneses' se agregara a la Lista Representativa de la UNESCO del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. El 4 de diciembre de 2013, "Washoku, culturas dietéticas tradicionales (*sic*) de los japoneses, especialmente para la celebración del Año Nuevo" se agregó al Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, elevando la cantidad de activos japoneses incluidos en el Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO.

Controversias

Algunos elementos de la cocina japonesa que involucran comer mariscos vivos, como Ikizukuri y Odori ebi, han recibido críticas en el extranjero como una forma de crueldad animal.

Sashimi de carne de ballena, uno de los platos japoneses más controvertidos

La cocina japonesa depende en gran medida de los productos del mar. En Japón se consumen anualmente unos 45 kilogramos de pescados y mariscos per cápita, más que en la mayoría de los demás países desarrollados. Un aspecto de preocupación ambiental es el apetito japonés por los productos del mar, que podría contribuir al agotamiento de los recursos naturales del océano. Por ejemplo, Japón consume el 80% del suministro mundial de atún de aleta azul, un ingrediente popularmente buscado para sushi y sashimi, que podría llevar a su extinción debido a la sobrepesca comercial. Otra preocupación ambiental es la caza comercial de ballenas y el consumo de carne de ballena, para el cual Japón es el mercado más grande del mundo.

Ingredientes

La comida japonesa es famosa por su delicadeza, frescura y equilibrio de sabores. Los ingredientes que se utilizan en la cocina japonesa reflejan la conexión profunda con la naturaleza y la temporada, lo que da como resultado platos exquisitos y saludables. Uno de los ingredientes más fundamentales en la comida japonesa es el arroz, que se emplea tanto en platos principales como en acompañamientos, como el icónico sushi.

El pescado fresco es otro componente esencial en la cocina japonesa. El sushi y el sashimi son ejemplos notables de cómo se utiliza el pescado crudo en platos tradicionales. Además, ingredientes marinos como el alga nori, el alga kombu y el caldo dashi se emplean para dar profundidad y umami a una variedad de platillos, desde sopas hasta guisos.

Las verduras frescas también tienen un papel vital en la comida japonesa. Daikon (rábano japonés), shiitake (setas), espinacas, pepinos y berenjenas son solo algunos ejemplos. Además, el tofu, hecho de soja, es una fuente importante de proteína en la dieta japonesa, y se utiliza en una variedad de platillos como el agedashi dofu y el hiyayakko.

Los condimentos desempeñan un papel crucial en realzar los sabores en la comida japonesa. La salsa de soja, el miso (pasta de soja fermentada) y el mirin (vino de arroz dulce) se utilizan para sazonar y marinar, mientras que el wasabi proporciona un toque picante y aromático. Además, el jengibre encurtido (gari) se sirve comúnmente como acompañamiento del sushi para limpiar el paladar entre bocados.

En resumen, la comida japonesa utiliza una amplia gama de ingredientes que incluyen arroz, pescado fresco, mariscos, verduras, tofu y una variedad de condimentos. Esta combinación de sabores y texturas, junto con una atención meticulosa a la presentación y la estacionalidad, es lo que hace que la cocina japonesa sea tan apreciada en todo el mundo.

Fuentes animales

- Huevos

Dado que los huevos son un alimento tan familiar, los japoneses han desarrollado una cultura única de comer huevos. La característica más distintiva es el uso de huevos “crudos”. En comparación con otros países, se considera que los huevos en Japón están mucho menos contaminados por salmonella, una de las causas de la intoxicación alimentaria y, por lo tanto, los huevos crudos se pueden comer sin preocupaciones.

La forma más popular de comer huevos crudos es “Tamagokakegohan” (TKG). Todo lo que necesitas hacer es colocar un huevo crudo encima del arroz y verter un poco de salsa de soja por encima. Debido a su simplicidad, la gente disfruta de TKG con diferentes arreglos de condimentos y otros ingredientes.

Los huevos crudos también se usan a veces como salsa. Se agregan salsa de soya, azúcar, sake y otros condimentos para lograr un sabor dulce y picante, y los ingredientes se sumergen en el huevo batido.

Los factores decisivos para los consumidores japoneses al comprar huevos son el precio, el tamaño del huevo, el color de la cáscara, la vida útil, el color de la yema y la frescura. En otras palabras, aparte de las propiedades físicas, lo que los japoneses buscan en los huevos es que sean seguros para comer y que se vean deliciosos. Panaferd se utiliza en Japón para alimentar ponedoras.

Si las personas son particulares sobre el lugar de origen y la fuente de los huevos, también querrán ser particulares sobre la forma en que se crían. Mediante el uso de Panaferd, un suplemento elaborado mediante un método de cultivo y fermentación natural, los avicultores pueden producir huevos más seguros, seguros y con un delicioso color dorado.

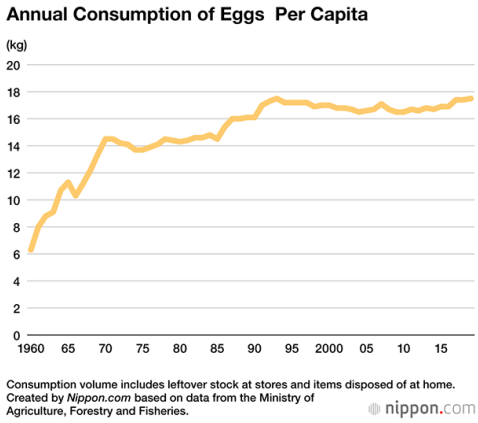
A diferencia de otros alimentos, donde Japón tiene una menor autosuficiencia, en el caso de los huevos, el alto consumo interno es cubierto en gran parte por la producción local situándose en una tasa de autosuficiencia de alrededor del 95%. El 5% restante se cubre con importaciones, principalmente de Brasil, EE. UU., China y países de la UE. A pesar de esto, Japón también está exportando huevos con cáscara a otros países, siendo Hong Kong una de las principales áreas. Los países mencionados podrán depender de las suspensiones temporales por brotes de Influenza Aviar en los países de origen.

La producción de huevos en Japón es conocida por sus altos estándares de calidad e higiene, lo que puede dificultar que otros países exporten a Japón.

La mayor parte de la producción de huevos es de huevos blancos (~60%), producidos por gallinas ponedoras enjauladas. Las principales razas son White Leghorn y Rhode Island Red. La pigmentación del color de la yema es un parámetro importante de la calidad del huevo en el país, especialmente en las provincias del sur, lo que exige un color más intenso, correspondiente a un número más alto en la escala de Roche.

Los precios del huevo se han mantenido muy estables en estas últimas décadas y en comparación con otros productos frescos; se considera un bien asequible que favorece su creciente demanda. Los precios subieron por encima de lo habitual durante la pasada primavera debido a una oferta limitada ligada al sacrificio de gallinas en el peor brote de gripe aviar ocurrido en los últimos 5 años.

La industria japonesa del huevo es un mercado muy estable que da crédito a los productos de valor agregado. Existe una alta proporción de huevos vendidos con las propiedades de los huevos funcionales, vendidos a precio premium, que agregan una rentabilidad extra a las empresas avícolas, que incluyen nutrientes mejorados, como huevos enriquecidos con vitaminas (D, E y ácido fólico, entre otros), Ácidos grasos omega 3, carotenos, luteína, yodo, que están regulados por la Comisión de Comercio Justo de Japón.



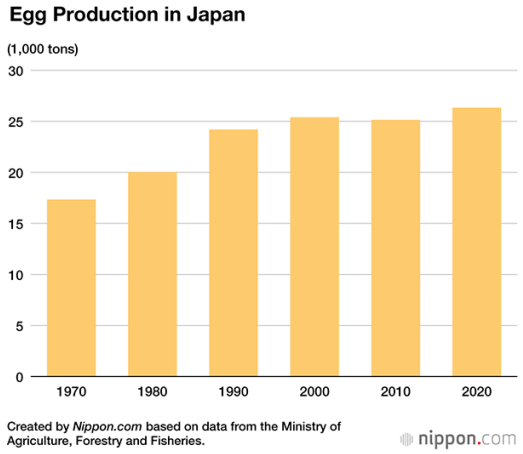
Este mercado maduro es muy similar a los países occidentales, donde las grandes empresas, integradas verticalmente, dominan y comercializan los huevos de marca directamente a los grandes minoristas de alimentos, mientras que los pequeños productores de huevos los venden a través de los principales distribuidores y, en la mayoría de los casos, estos huevos son no se vende bajo una marca.

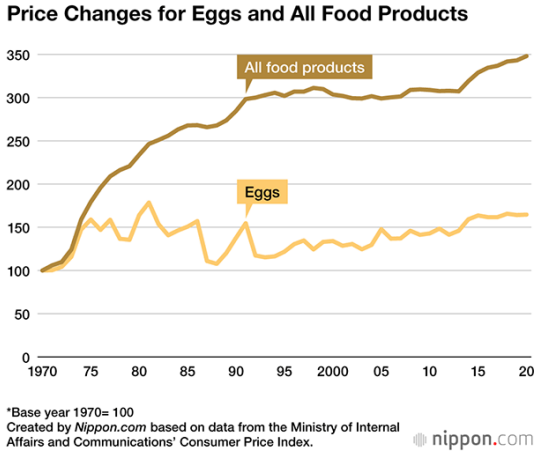
No importa cómo lo descifres, los japoneses comen muchos huevos. Según el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, en 2019 se consumieron 17,5 kilogramos de huevos por persona, ya sea directamente o en otros alimentos como pan, fideos y guarniciones. Teniendo en cuenta que un huevo de tamaño mediano pesa aproximadamente 60

gramos, esto equivale a la friolera de 292 huevos al año por persona. Desde 1950, cuando en promedio los japoneses comían solo 105 huevos al año, el consumo se ha multiplicado por 2,8.

La asequibilidad es una de las principales razones del alto consumo de huevo en Japón. Mientras que los precios de otros alimentos frescos como frutas y verduras pueden fluctuar mucho debido al clima y otros factores incontrolables, el precio de los huevos se mantiene relativamente estable durante todo el año. Un paquete estándar de diez huevos suele costar menos de 200 yenes, y algunos supermercados ofrecen precios de venta especiales tan bajos como 100 yenes.

Una comparación de los precios de los huevos y otros productos alimenticios durante las últimas cinco décadas muestra que para 2020, los precios de los alimentos en general son 3,5 veces más altos que en 1970, el año base del estudio. Por el contrario, el precio de los huevos aumentó solo 1,6 veces durante el mismo período, lo que demuestra el éxito de las medidas de los productores para mantener los precios estables.





Las gallinas suelen poner menos huevos a mediados de invierno y verano, lo que hace que la producción disminuya durante estos tiempos. Sin embargo, la producción se recupera en primavera y otoño. El consumo también es estacional, con una demanda máxima en invierno, cuando los huevos se utilizan para calentar platos como *el oden* y *el sukiyaki*, así como para hacer pasteles de Navidad, un popular regalo navideño. Posteriormente, la demanda disminuye en los meses de verano cuando sube el mercurio. A pesar de estas fluctuaciones, los precios de las tiendas se mantienen estables durante todo el año, en beneficio de los consumidores.

El precio mayorista de los huevos, por otro lado, fluctúa estacionalmente. El precio es más bajo en el verano cuando la producción y la demanda son lentas, pero comienza a subir en el otoño a medida que crece el apetito de los consumidores por alimentos de temporada. La demanda alcanza su punto máximo en diciembre con dulces navideños y *osechi*, cocina tradicional de Año Nuevo, a la cabeza. Los precios al por mayor generalmente caen en enero como reacción a las operaciones anticipadas antes de las vacaciones comerciales extendidas de fin de año.

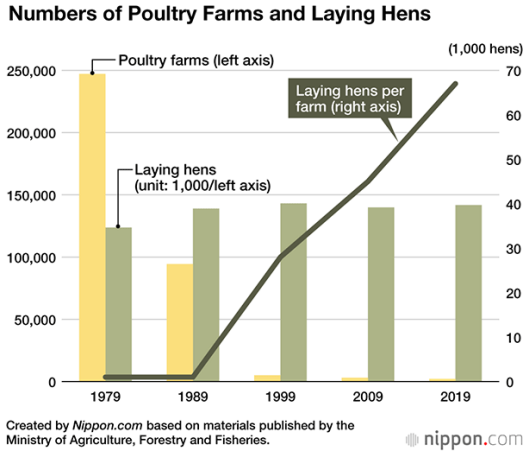
Para contrarrestar los cambios de precio, las granjas avícolas reducen el número de gallinas ponedoras cuando los precios son bajos y aumentan la producción a medida que aumentan los precios, ajustando el volumen de envío de acuerdo con el cambio de precio. El número de gallinas en las granjas se ha mantenido relativamente estable a lo largo del tiempo, con 124 millones de gallinas ponedoras en 1979 frente a los 142 millones de 2019.

Sin embargo, factores como la falta de sucesores y el fuerte aumento de los precios de los piensos han obligado a un gran número de avicultores a cerrar. En 1973 había 247.100 fincas. Sin embargo, para 2019, este número se había reducido drásticamente a 2120 granjas. En 1979, cada granja criaba un promedio de 501 gallinas ponedoras, mientras que veinte años después, en 1999, había aumentado a 28.200 gallinas por granja. Veinte años más tarde, en 2019, había vuelto a aumentar considerablemente hasta una media de 66.900 gallinas. Solo las granjas que pueden manejar negocios a gran escala, cambiando a gallinas que ponen grandes volúmenes de huevos mientras reducen los costos de producción y distribución y construyen galpones avícolas que requieren menos mano de obra, están logrando sobrevivir.

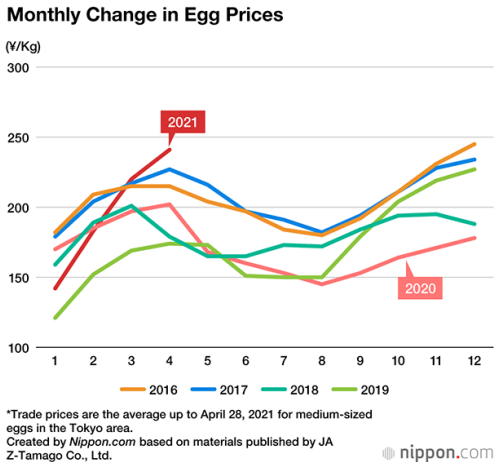
Esto ha dificultado que los productores sigan siendo rentables. Según el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, de las 13 empresas agrícolas, que incluyen el cultivo de arroz, la agricultura de secano y la fruticultura, solo la avicultura cayó en números rojos en 2019, lo que destaca las graves circunstancias comerciales que enfrentan estas granjas.

En 2020, la pandemia de COVID-19 mantuvo a más personas en casa, lo que aumentó significativamente el consumo de huevos en los hogares. Como resultado, el precio de los huevos en abril fue considerablemente más alto que en el mismo período del año anterior. Sin embargo, con la declaración del estado de emergencia se produjo una caída drástica de la demanda de huevos para fines comerciales y de procesamiento, lo que provocó la caída del precio en mayo. Como el precio comercial cayó por debajo del estándar de 161 yenes por kilogramo, la Asociación Avícola de Japón comenzó a ajustar la producción para estabilizar el precio.

Un brote continuo de influenza aviar en granjas en 2020 ha limitado el suministro, lo que provocó que el precio de los huevos en abril de 2021 se disparara a su nivel más alto en cinco años.



Aunque Japón tiene una tasa general de autosuficiencia alimentaria de solo el 38%, en el caso de los huevos de producción nacional se sitúa en el 96%. Una gestión estricta de la producción y la higiene garantizará que los consumidores puedan seguir disfrutando de los huevos en todas sus formas durante los próximos años.



- Gallina

Los huevos de gallina se utilizan en varios platos de la comida japonesa en diversas preparaciones para aportar sabor, textura y valor nutricional. Algunos de los usos comunes de los huevos de gallina en la cocina japonesa son:

1. Tamago: El tamago es una tortilla japonesa dulce y esponjosa hecha de huevos batidos, azúcar, dashi (caldo japonés) y a veces mirin. Se cocina en capas finas y luego se enrolla para formar un cilindro que se corta en porciones. El tamago se sirve en el sushi, bento y como acompañamiento en diversas comidas.
2. Onsen Tamago: Estos son huevos de gallina cocidos a baja temperatura en un baño termal natural (onsen), lo que les da una textura suave y cremosa en la yema. Suelen servirse en platos de arroz o sopas.
3. Ajitsuke Tamago: También conocidos como "huevos marinados", estos huevos de gallina se cocinan a baja temperatura y luego se marinan en una mezcla de salsa de soja, mirin y dashi. Son comunes como topping en ramen y otros platos.
4. Huevo cocido a baja temperatura en ramen: En muchos restaurantes de ramen, los huevos de gallina se cocinan a baja temperatura para obtener una yema suave y cremosa que se añade a la sopa de ramen como un elemento delicioso.

5. Huevos cocidos o pochados en otros platos: Los huevos de gallina también se utilizan en platos como donburi (tazones de arroz) y en diversos guisos y platos de una sola sartén. Un huevo cocido o pochado sobre arroz caliente puede ser una adición deliciosa.
6. Decoración de platos: Al igual que los huevos de codorniz, los huevos de gallina también se utilizan como decoración en platos de alta calidad para añadir un toque visual atractivo.

Onsen tamago en un restaurante de Nagano

- Codorniz

Los huevos de codorniz se utilizan en varios platos de la comida japonesa para agregar un toque decorativo, un sabor único y una textura interesante. Algunos de los platos en los que se emplean los huevos de codorniz son:

1. Sushi y sashimi: Los huevos de codorniz a menudo se utilizan como topping en el sushi y el sashimi para añadir color, sabor y textura. Se pueden espolvorear sobre los nigiri sushi o los rollos de sushi para realzar la presentación y el sabor.
2. Bentos: Los huevos de codorniz a menudo se encuentran en los bento como parte de la variedad de alimentos. Agregan color y sabor a los bento, haciendo que la comida sea más atractiva visualmente.
3. Izakaya: En las tabernas japonesas conocidas como izakaya, los huevos de codorniz pueden servirse como aperitivos. A veces se cocinan en una mezcla de salsa de soja, mirin y azúcar, lo que les confiere un sabor dulce y salado.

Yema de huevo de codorniz cruda servida sobre trozos de maguro (atún rojo crudo) en un restaurante de sushi

4. Ensaladas y platos fríos: Los huevos de codorniz también pueden adornar ensaladas y platos fríos, aportando un contraste visual y un estallido de sabor en platos que de otro modo podrían ser más suaves.
5. Decoración de platos: Los huevos de codorniz son populares en la cocina japonesa debido a su tamaño pequeño y a su apariencia llamativa. Se utilizan a menudo como decoración en platos especiales para resaltar la presentación visual.

- Pez volador

Los huevos de pez volador, conocidos como tobiko (とびこ), son pequeñas huevas de colores brillantes que se utilizan en la cocina japonesa para añadir un toque de sabor, textura y color a diversos platos.

Las huevas son pequeñas, entre 0,5 y 0,8mm. En comparación, el tobiko es mayor que el masago (hueva de capelán) pero menor que el ikura (caviar de salmón). El tobiko normal tiene un color rojo anaranjado, un sabor suave ahumado-salado y una textura crujiente. A veces se colorea con wasabi (verde), yuzu (naranja pálido) o tinta de calamar (negro).

A menudo se sustituye por masago (hueva de capelán) debido a su apariencia y sabor parecidos.

1. Topping para sushi y sashimi: Los huevos de pez volador se utilizan frecuentemente como topping en los nigiri sushi y en los rollos de sushi (maki). Agregan un estallido de sabor y textura crujiente que complementa otros ingredientes como el pescado y el arroz.
2. Gunkan-maki: En este tipo de sushi, los huevos de pez volador se utilizan para formar pequeñas "barcas" hechas de algas nori y arroz, que se rellenan con ingredientes como caviar o mariscos.
3. Decoración de platos: Los huevos de pez volador también se utilizan como elemento decorativo en diversos platos, agregando un toque de color y elegancia visual. Pueden realzar la presentación de platos de sushi, sashimi, ensaladas y otros platos fríos.
4. Rellenos en platos creativos: En la cocina moderna, los huevos de pez volador se pueden incorporar en recetas creativas. Por ejemplo, podrían usarse en rellenos para tortillas, empanadas o en combinación con otros ingredientes en platos fusionados.
5. En platos de izakaya: Los huevos de pez volador a menudo se sirven como aperitivo en las tabernas japonesas conocidas como izakaya. Pueden ofrecerse solos, sazonados o en combinación con otros ingredientes.
6. Sazonado en arroz: Los huevos de pez volador se pueden mezclar con arroz para darle un sabor característico y un aspecto colorido. Esto se puede utilizar como base para diversos platillos.

Tobiko de diversos colores

- Galápagos y tortugas marinas

En Japón y en muchos otros países, el consumo de huevos de tortuga marina está prohibido debido a la preocupación por la conservación y la preservación de estas especies. La tortuga marina es un animal en peligro de extinción y se encuentra bajo la protección de convenios internacionales como el Convenio sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES).

Es importante recordar que la protección de especies en peligro de extinción es fundamental para mantener la biodiversidad y el equilibrio de los ecosistemas. Por lo tanto, se debe respetar la prohibición de consumir huevos de tortuga marina y se debe apoyar la conservación de estas especies en lugar de contribuir a su explotación.

- Carnes
  - De res
    - Carne de Kobe

La carne de Kobe (神戸ビーフ, *Kōbe bīfu*) es carne Wagyu de la cepa Tajima de ganado negro japonés, criada en la prefectura japonesa de Hyōgo de acuerdo con las reglas establecidas por la Asociación de Promoción de Distribución y Comercialización de Carne de Kobe. La carne es un manjar apreciado por su sabor, ternura y textura grasa y bien marmoleada. La carne de Kobe se puede preparar como bistec, *sukiyaki*, *shabu-shabu*, *sashimi* y *teppanyaki.* Dentro de Japón, Kobe es uno de los tres *Sandai Wagyū*, los "tres grandes terneros", junto con la ternera Matsusaka y la ternera Ōmi o la ternera Yonezawa.

La carne de Kobe también se llama *Kōbe-niku* (carne de Kobe, "carne de Kobe"), *Kōbe-gyū* o *Kōbe-ushi* (carne de Kobe, "ganado de Kobe") en japonés.

El ganado fue traído a Japón desde China alrededor del siglo II d.C., en el período Yayoi.

Hasta aproximadamente la época de la Restauración Meiji en 1868, se usaban solo como animales de tiro, en la agricultura, la silvicultura, la minería y el transporte, y como fuente de fertilizante.

Se desconocía el consumo de leche y, por razones culturales y religiosas, no se comía carne.

Comida de ternera de Kobe servida en un asador en Kobe

Japón estuvo efectivamente aislado del resto del mundo desde 1635 hasta 1854; no hubo posibilidad de intromisión de genes extraños a la población de ganado durante este tiempo.

Carne de Kobe

Entre 1868, año de la Restauración Meiji, y 1887, se importaron unos 2.600 bovinos extranjeros, incluidos *Braunvieh*, Shorthorn y Devon.

Aproximadamente entre 1900 y 1910 hubo un cruce extenso de estos con ganado nativo. A partir de 1919, las diversas poblaciones regionales heterogéneas que resultaron de este breve período de mestizaje fueron registradas y seleccionadas como "Bovino Japonés Mejorado".

Se caracterizaron cuatro líneas separadas, basadas principalmente en qué tipo de ganado extranjero había influido más en los híbridos, y se reconocieron como razas en 1944. Estas fueron las cuatro razas wagyu, la japonesa negra, la japonesa parda, la japonesa sin cuernos y la japonesa de cuernos cortos.

La Tajima es una cepa de la Japanese Black, la raza más poblada (alrededor del 90% de las cuatro razas).

El consumo de carne se mantuvo bajo hasta después de la Segunda Guerra Mundial. La carne de res de Kobe creció en popularidad y extendió su alcance global en los años 80 y 90.

Ganado Tajima en una granja de Hyōgo

En 1983, se formó la Asociación de Promoción de Distribución y Comercialización de Carne de Kobe para definir y promover la marca Kobe. Establece estándares para que los animales sean etiquetados como carne de Kobe.

En 2009, el USDA prohibió la importación de toda la carne vacuna japonesa para evitar que el brote de fiebre aftosa en Japón llegara a las costas estadounidenses. La prohibición se relajó en agosto de 2012 y, a partir de entonces, se importó carne de Kobe a los EE. UU.

La carne de Kobe en Japón es una marca registrada de Kobe Beef Marketing and Distribution Promotion Association (Kōbeniku Ryūtsū Suishin *Kyōgikai*) debe cumplir todas las condiciones siguientes:

- Ganado Tajima nacido en la prefectura de Hyōgo
- Alimentación agrícola en la prefectura de Hyōgo
- Vaquilla (una hembra que no ha parido) o buey (novillo o toro castrado)
- Procesado en mataderos en Kobe, Nishinomiya, Sanda, Kakogawa o Himeji en la Prefectura de Hyōgo
- Relación de marmoleo, llamada BMS, de nivel 6 y superior
- Puntuación de calidad de la carne de 4 o 5, grado de rendimiento A o B
- Peso de la canal de 499,9kg o menos.

El ganado se alimenta con forraje de cereales y, a veces, se cepilla para fijar la piel. El punto de fusión de la grasa de la carne de res Kobe (ganado Tajima) es más bajo que el de la grasa de res común.

La carne de Kobe es costosa, en parte porque solo unas 3.000 cabezas de ganado pueden calificar como Kobe por año. En Japón, todo el ganado, incluidos los aprobados como carne de Kobe, se puede rastrear a través de un número de 10 dígitos en cada paso de su ciclo de vida completo.

Prefectura de Hyōgo, donde se produce la auténtica carne de res de Kobe

La carne de Kobe no se exportó hasta 2012. Se exportó en enero de 2012 a Macao, luego a Hong Kong en julio de 2012.

Desde entonces, también se han realizado exportaciones a Estados Unidos, Singapur, Suiza, Tailandia, el Reino Unido y Canadá.

En algunos países, incluidos Canadá, el Reino Unido y los Estados Unidos, se cría ganado Wagyu importado de Japón, ya sea de raza pura o cruzado con otras razas de carne como Aberdeen Angus. En algunos lugares, la carne de este ganado se puede comercializar con nombres como "carne de res al estilo de Kobe"; no es carne de res de Kobe y no cumple con los requisitos para la certificación del auténtico producto japonés. Debido a la falta de reconocimiento legal de la marca registrada de carne de Kobe en los Estados Unidos, también es posible vender esta carne como "carne de Kobe". La Asociación de Promoción de Distribución y Comercialización de Carne de Kobe planeó publicar folletos sobre la carne de Kobe en idiomas extranjeros.

La carne de res americana "estilo Kobe" tiende a ser más oscura y de sabor más fuerte que el producto auténtico. Puede ser más atractivo para los paladares occidentales que no están familiarizados con el sabor suave y el alto contenido de grasa de la verdadera carne de Kobe.

- Carne de Matsusaka

La carne de res Matsusaka (松阪牛, *Matsusaka-ushi, Matsusaka-gyū también "carne de Matsuzaka"*) es la carne de ganado negro japonés criado en condiciones estrictas en la región de Matsusaka de Mie en Japón. Tiene una alta relación grasa-carne. Dentro de Japón, Matsusaka es uno de los tres *Sandai Wagyū*, los "tres grandes carnes", los otros son la carne de Kobe y la carne de Ōmi o la carne de Yonezawa. Cada año se sacrifican alrededor de 2.500 vacas para la carne de Matsusaka; la carne tiene precios altos.

Antes del siglo XIX, la carne de res no formaba parte de la dieta japonesa promedio. Los agricultores de la prefectura de Mie criaban vacas hembras más pequeñas y musculosas para realizar trabajos agrícolas. Cuando los occidentales les introdujeron a comer carne de res, los granjeros comenzaron a criar vacas para que tuvieran rasgos que fueran más favorables para el consumo humano. La "Exposición Nacional de Carne" otorgó a Matsusaka la medalla de alto

honor en 1938. El premio ayudó a que Matsusaka fuera más conocida. La carne de res se hizo famosa por su marmoleado, rico sabor y ternura.

Carne de res Matsusaka, que muestra un gran veteado

Lomo Matsusaka a la venta en Tokio

Las vacas tardan aproximadamente tres años en madurar. Para que la carne se venda bajo el nombre de Matsusaka, debe cumplir con estándares estrictos. Solo las vacas vírgenes pueden venderse como carne Matsusaka y todos los terneros deben ser de una raza registrada por el Sistema de Manejo de Carne Matsusaka. La mayor parte de la carne se vende a través de tiendas propiedad de la Asociación de Ganado de Carne de Matsusaka. Para evitar que se venda carne barata con el nombre de Matsusaka, todas las tiendas auténticas tienen un "Certificado de miembro de la asociación". La corporación pública Matsusaka Shokuniku Kosha de la prefectura de Mie implementó un sistema de seguimiento de las vacas para garantizar su autenticidad. Todo el ganado recibe una identificación de 10 dígitos. La fecha de nacimiento, el lugar de nacimiento, la fecha de sacrificio, la información de envío y el linaje de cada vaca se pueden encontrar ingresando la identificación en un sitio web.

Una comida Shabu-Shabu

Si bien la carne Matsusaka se puede comer como bistec, existen métodos más tradicionales para cocinar la carne. El shabu-shabu se prepara con rodajas muy finas de carne que se sumergen rápidamente en un caldo de algas marinas y luego se comen. Después de cocinar la carne, se retira de la olla, se sumerge en un huevo crudo y se come. La sensación de derretimiento en la boca proviene de los ácidos grasos insaturados de la carne de res.

- Ternera Mishima

El Mishima (見島牛, *Mishima ushi*) es una raza japonesa de ganado vacuno en peligro crítico de extinción. Se encuentra solo en la isla de Mishima, a unos 50km (31 millas) al noroeste de Hagi, en la prefectura de Yamaguchi, Japón. Es una de las seis razas de ganado japonesas nativas, y una de las dos pequeñas poblaciones que nunca se han cruzado con ganado occidental, la otra es la raza Kuchinoshima de la isla Kuchinoshima en el grupo de islas Tokara.

Carne de res Mishima (principios de la primavera en el zoológico de Ueno, macho)

El ganado fue traído a Japón desde China al mismo tiempo que el cultivo del arroz, aproximadamente en el siglo II d.C., en el período Yayoi. Hasta aproximadamente la época de la Restauración Meiji en 1868, se usaban solo como animales de tiro, en la agricultura, la silvicultura, la minería y el transporte, y como fuente de fertilizante. Se desconocía el consumo de leche y, por razones culturales y religiosas, no se comía carne. El ganado era muy preciado y valioso, demasiado caro para que lo comprara un granjero pobre.

Japón estuvo efectivamente aislado del resto del mundo desde 1635 hasta 1854; no hubo posibilidad de intromisión de genes extraños a la población de ganado durante este tiempo. Entre 1868, año de la Restauración Meiji, y 1887, se importaron unas 2.600 reses extranjeras. Al principio hubo poco interés en cruzarlos con ganado nativo, pero a partir de 1900 se generalizó. Cesó abruptamente en 1910, cuando se percibió que, si bien los cruces podían ser más grandes y tener mejores cualidades lácteas, su capacidad de trabajo y calidad de carne era menor. Entre las diversas poblaciones regionales heterogéneas que resultaron de este breve período de cruzamiento, se caracterizaron cuatro cepas separadas, y fueron reconocidas como razas en 1944. Estas fueron las cuatro razas Wagyū, la Japonesa Negra, la Japonesa Parda y la Japonesa Polled y la Japonesa Shorthorn.

Ganado pastando en Mishima

El Mishima es uno de los dos pequeños grupos aislados que escaparon al proceso de hibridación; la otra es la raza Kuchinoshima de la isla Kuchinoshima en el grupo de islas Tokara. Juntos representan el único remanente sobreviviente de la población de ganado nativo de Japón.

El Mishima fue designado Tesoro Nacional Japonés en 1928.

El Mishima fue catalogado por la FAO como "crítico" en 2007. En 2004, se informó que la población total era 108.

- Kuchinoshima

Kuchinoshima (口之島牛) es la única raza de ganado salvaje en Japón. Solo hay dos tipos de carne de res nativa japonesa que no han sido influenciados por las razas occidentales: la carne de res Kuchinoshima y la carne de res Mishima.

Habita en Kuchinoshima, el extremo norte de las islas Tokara, en el pueblo de Toshima, condado de Kagoshima, prefectura de Kagoshima. Tiene un nombre común de vaca Tokara.

Ternera de Kuchinoshima (Zoológico y Jardín Botánico de Higashiyama)

Son descendientes de varias vacas introducidas desde la isla de Suwanose en el mismo archipiélago en 1918-1919. Debido a la topografía escarpada de la isla, no fue posible manejar la tierra de pastoreo y se escapó a la parte sur de la isla. Se presta a zoológicos y universidades en varios lugares, como el zoológico de Tokio Onshi Ueno y el zoológico de Utsunomiya.

Son de tamaño muy pequeño, los machos adultos pesan entre 300 y 400kg. Debido a que es inferior en capacidad de aumento de peso, incluso si se engorda, solo pesará alrededor de 500kg. Se destaca el tipo de cuerpo que no ha sido sometido a mejoramiento, superior al progenitor.

Además del color del pelaje negro y marrón, muestra mutaciones como manchas blancas.

Ternera de Kuchinoshima (Zoológico de Utsunomiya)

- Kuroge

El japonés negro (黒毛和種, Kuroge Washu) es una raza de ganado vacuno japonés. Es una de las seis razas de ganado japonesas nativas, y una de las cuatro razas japonesas conocidas como wagyu, las otras son la japonesa marrón, la japonesa sin cuernos y la japonesa de cuernos cortos. Todo el ganado wagyū se deriva del cruce a principios del siglo XX de ganado nativo japonés con ganado importado, en su mayoría de Europa. En el caso del Black japonés, la influencia extranjera fue de razas europeas, incluidas Braunvieh, Shorthorn, Devon, Simmental, Ayrshire y Holstein.

Ganado negro japonés en un espectáculo de wagyū en Sasebo, Nagasaki

El Black Japonés se desarrolló en el suroeste de Japón, en las prefecturas de Kyoto y Hyogo en la región de Kansai; de Hiroshima, Okayama, Shimane, Tottori y Yamaguchi en la región de Chūgoku; de Kagoshima y Oita en la isla de Kyūshū; y de Ehime en la isla de Shikoku.

Entre las razas europeas que influyeron en su desarrollo se encuentran el ganado Braunvieh y Simmental de Suiza, el ganado Ayrshire, Devon y Shorthorn del Reino Unido, y el ganado Holstein de Alemania y los Países Bajos.

Ganado de la cepa Tajima en una granja en el norte de la prefectura de Hyōgo

En 1960, se informó que la población total de razas superaba 1.800.000; en 2008 se informó como aproximadamente 707.000. En 1999, los negros japoneses constituían alrededor del 93% del rebaño de carne nacional.

Cuando comenzó el registro de "ganado japonés mejorado" en 1919, hubo variaciones notables entre las poblaciones regionales. Se dejó a la administración de la prefectura decidir los objetivos de la raza. Como resultado, se desarrollaron varias cepas o subtipos diferentes con la población negra japonesa. Una de ellas es la cepa Tajima

(但馬牛, Tajima Ushi o Tajima-gyu). La carne de animales de esta raza únicamente, criados únicamente en la prefectura de Hyōgo, puede aprobarse para su comercialización como carne de res de Kobe.

- Akage

El pardo japonés (褐毛和種, Akage Washu o 赤牛, Aka Ushi) es una raza de ganado vacuno japonés pequeño. Es una de las seis razas de ganado japonesas nativas, y una de las cuatro razas japonesas conocidas como wagyu, las otras son la japonesa negra, la japonesa sin cuernos y la japonesa de cuernos cortos. Todo el ganado wagyū se deriva del cruce a principios del siglo XX de ganado nativo japonés con ganado importado, en su mayoría de Europa. En el caso del Pardo Japonés, la principal influencia extranjera fue de las razas Hanwoo coreano y Simmental Suizo.

Los caracteres kanji 赤牛 significan literalmente "vaca roja".

El marrón japonés se desarrolló en el sur de Japón, en la prefectura de Kōchi en la isla de Shikoku y en la prefectura de Kumamoto en la isla de Kyushu. Las principales influencias extranjeras en la raza fueron las razas de ganado británico Devon, coreano Hanwoo y suizo Simmental.

En 1960, se informó que la población total de razas superaba los 525.000. En 1978 se reportó como 72.000, y en 2008 fue 18.672. El pardo japonés constituye aproximadamente el 4,8% del rebaño de carne nacional. El estado de conservación del pardo japonés fue catalogado por la FAO como "no en riesgo" en 2007.

Un pequeño número se exportó a los Estados Unidos en 1994.

El ganado pardo japonés en la prefectura de Kōchi es de color marrón rojizo, mientras que el de la prefectura de Kumamoto es de color marrón claro; ambos sexos tienen cuernos.

- Mukaku

El Mukaku (無角和種, Mukaku Washu) es una raza de ganado vacuno japonés pequeño en peligro crítico de extinción. Es una de las seis razas de ganado japonesas nativas, y una de las cuatro razas japonesas conocidas como wagyu, las otras son la japonesa negra, la japonesa marrón y la japonesa de cuernos cortos. Todo el ganado wagyū se deriva del cruce a principios del siglo XX de ganado nativo japonés con ganado importado, en su mayoría de Europa. En el caso de los japoneses sin cuernos, la principal influencia extranjera fue la raza escocesa Angus.

Macho japonés sin cuernos

Los japoneses Polled se desarrollaron en el suroeste de Honshu, en la prefectura de Yamaguchi. La principal influencia extranjera provino del ganado escocés Angus.

El estado de conservación de los japoneses sin cuernos fue catalogado por la FAO como "crítico" en 2007. En 1978, se informó que la población total era 2.242; en 2008 eran 132. Aunque no está en riesgo de extinción inmediata, la

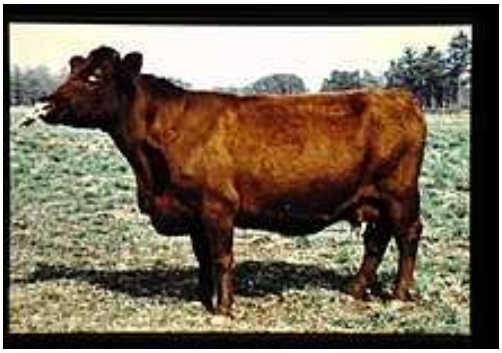
raza necesita medidas de emergencia para su protección. La Corporación Pública Japonesa Polled ha sido establecida por la administración de la Prefectura de Yamaguchi para proteger y preservar la raza y sus recursos genéticos.

Hembra japonesa sin cuernos

El japonés Polled es negro; ambos sexos son sin cuernos, sin cuernos.

- Tankaku

El Shorthorn japonés (日本短角種, Nihon Tankaku Washu) es una raza de ganado vacuno japonés pequeño. Es una de las seis razas de ganado japonesas nativas, y una de las cuatro razas japonesas conocidas como wagyu, las otras son la japonesa negra, la japonesa marrón y la japonesa sin cuernos. Todo el ganado wagyū deriva del cruce a principios del siglo XX de ganado nativo japonés con ganado importado, en su mayoría de Europa. En el caso del Shorthorn japonés, la principal influencia extranjera fue del Shorthorn, con alguna aportación de las razas Ayrshire y Devon.



El Shorthorn japonés se desarrolló en la parte más septentrional de Honshu, en las prefecturas de Akita, Aomori e Iwate. En Aomori e Iwate, la única influencia extranjera fue del ganado británico Shorthorn, mientras que en la prefectura de Akita también hubo una mezcla de Ayrshire y Devon, también razas británicas. El Shorthorn japonés se distribuye en el norte de Honshu, y también en Hokkaido.

Fue catalogado por la FAO como "no en riesgo" en 2007. En 2008, se informó que la población total era de aproximadamente 4.500. El Shorthorn japonés constituye aproximadamente el 1,2% de la manada de ganado vacuno de Japón.

El pelaje del Shorthorn japonés puede ser rojo, ruano o de varios colores; ambos sexos tienen cuernos.

El Shorthorn japonés se cría solo para carne. La carne tiene menos marmoleado que la del Black Black japonés, por lo que tiene un precio de mercado más bajo.

- Pollo

En Japón, al igual que en muchos otros países, existen varias razas de pollos que se crían específicamente para la producción de carne. Estas razas han sido seleccionadas y mejoradas a lo largo de los años para obtener características deseadas en términos de crecimiento rápido, eficiencia en la conversión de alimentos y calidad de la carne. Algunas de las razas de pollos utilizadas en Japón para consumo incluyen:

1. Jidori: El término "jidori" se refiere a pollos criados localmente en Japón, que se crían de manera tradicional y se les da un enfoque especial en términos de alimentación y cuidado. Estos pollos son conocidos por su sabor y textura distintivos, y se consideran una opción gourmet en la cocina japonesa.

2. Broilers de línea comercial: Japón también utiliza razas de pollos de línea comercial, como Cobb, Ross y otros híbridos, para la producción de carne. Estos pollos están diseñados genéticamente para crecer rápidamente y convertir eficientemente los alimentos en carne. Son criados en condiciones de crianza intensiva y son una fuente principal de carne de pollo en la industria.
3. Pollos orgánicos y de crianza libre: En respuesta a la demanda creciente de alimentos más saludables y sostenibles, también se crían pollos orgánicos y de crianza libre en Japón. Estos pollos se crían en condiciones más naturales, con acceso al aire libre y una dieta que suele ser más saludable y libre de aditivos. Esto puede influir en el sabor y la calidad de la carne.
4. Cochinchina: La cochinchina es una raza de gallina originaria de China. Se caracteriza por tener un largo plumaje en sus patas. Fue llevada a Norteamérica y Europa entre los años 1840 y 1850. Es principalmente utilizada para exhibiciones. Esta raza intervino en la creación de la gallina brahma.
5. Pollo shamo: Shamo (軍鶏) es una designación general para las aves de caza en Japón. Hay siete razas reconocidas de pollo Shamo en Japón, todas las cuales están designadas como Monumentos Naturales de Japón. Se cree que las razas Shamo se derivan de los pollos de pelea de tipo malayo traídos de Tailandia a principios del siglo XVII.

Pollo de Cochinchina

Es importante tener en cuenta que las preferencias y prácticas de cría pueden variar según la región y el enfoque específico de los productores. La industria avícola en Japón se ha adaptado a las tendencias cambiantes de los consumidores y a las preocupaciones por la calidad de los alimentos, lo que ha dado lugar a una variedad de opciones de pollo disponibles en el mercado.

- Cerdo

En Japón, la cría de cerdos para consumo es una parte importante de la industria alimentaria. Existen varias razas y variedades de cerdos que se crían específicamente para producir carne de alta calidad. Algunas de las razas de cerdos utilizadas en Japón para consumo incluyen:

1. Berkshire: El cerdo Berkshire es conocido por su carne marmoleada y jugosa. Tiene un color oscuro y características distintivas en su apariencia. La carne de cerdo Berkshire es muy apreciada en la cocina japonesa y se utiliza en platos como el famoso tonkatsu (chuleta de cerdo empanizada) y otros platos tradicionales.
2. Large White (Granja Blanca): Esta raza es famosa por su eficiencia en la conversión de alimento en carne magra. La carne de cerdo Large White es suave y versátil, y se utiliza en una variedad de platos japoneses.
3. Duroc: Los cerdos Duroc se crían por su carne jugosa y marmoleada. Su carne tiende a ser sabrosa y bien balanceada en términos de grasa y magro. A menudo se utiliza en la producción de productos procesados como embutidos y jamones.
4. Landrace: Los cerdos Landrace son conocidos por su larga y esbelta apariencia, con un enfoque en la producción de carne magra y de calidad. Su carne es apreciada en diversas preparaciones culinarias.
5. Cerdos cruzados: Además de las razas puras, Japón también utiliza cerdos cruzados para obtener características específicas en la carne. Al cruzar diferentes razas, los productores pueden combinar cualidades como la marmoleación, la jugosidad y la textura deseada en la carne.

6. Cerdos locales y tradicionales: Además de las razas mencionadas anteriormente, algunas áreas en Japón pueden criar cerdos de razas locales o tradicionales que se han adaptado a las condiciones y prácticas regionales a lo largo de los años. Estos cerdos a menudo tienen características únicas en términos de sabor y textura.

Cerdo Berkshire

La selección de la raza de cerdo dependerá de factores como el tipo de carne deseada, las preferencias de los consumidores y las prácticas de la industria en diferentes regiones de Japón. La calidad de la carne y su sabor son aspectos clave en la elección de las razas y en la forma en que se crían los cerdos.

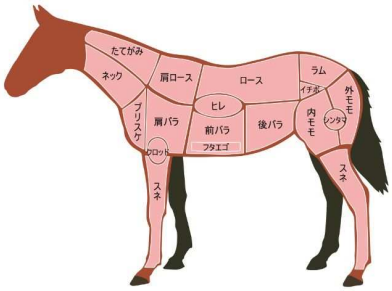
- Caballo

En Japón, los caballos no se crían ni se utilizan principalmente para consumo humano. En la cultura japonesa, los caballos son más comúnmente apreciados y criados por su utilidad en actividades como la equitación, las carreras de caballos y el trabajo en granjas.

Sin embargo, en el pasado, en situaciones de extrema escasez de alimentos durante tiempos de guerra o dificultades, ha habido casos documentados de consumo de carne de caballo en Japón. No obstante, este no es un aspecto prominente de la cultura alimentaria japonesa en la actualidad.

Es importante tener en cuenta que las costumbres y preferencias alimentarias varían de una cultura a otra, y lo que puede ser común o aceptable en una región puede ser inusual o inaceptable en otra. En el caso de Japón, los caballos no se crían ni se consumen en la misma medida que en algunas otras partes del mundo.

Sakura niku se refiere a la carne de caballo y se remonta al siglo V. En ese momento, los caballos se introdujeron en Japón como medio de transporte, mientras que su carne y órganos internos se utilizaron en la cocina y la medicina. No hay una respuesta definitiva a la pregunta de dónde proviene el apodo sakura niku, aunque existen dos teorías populares: (1) la carne de caballo es rica en hierro y adquiere un tono rosado cuando se expone al aire; y (2) las rebanadas de carne a menudo se disponen de una manera que se asemeja a la forma de una flor de cerezo cuando se presentan en un plato.



En comparación con la carne de res, cerdo y pollo, la carne de caballo tiene muchas menos calorías, contenido de grasa y nivel de colesterol, pero más vitaminas y minerales, por ejemplo, 3 veces el calcio de la carne de res y 10 veces el hierro del pollo, lo que la convierte en una excelente fuente de proteínas. Por su valor nutritivo, la carne de caballo siempre se ha considerado un buen suplemento dietético, y en los últimos años está ganando popularidad como alimento saludable. Se recomienda encarecidamente a las mujeres que lo prueben porque es bueno para la piel y la circulación sanguínea.

Kumamoto de Kyushu es el sitio de producción de carne de caballo más conocido de Japón, encabezando las listas tanto en producción como en consumo de caballos, seguido de Fukushima, Aomori y Nagano. A los lugareños de Kumamoto les gusta mucho la carne, cuyo alto precio se mantiene a un nivel asequible, e incluso se puede comprar cruda en los supermercados de allí.

Los cortes de la carne de caballo son más o menos los mismos que los de la carne de res y cerdo, y todas las partes son comestibles, incluidos los órganos internos como los intestinos y el corazón. Si nunca lo ha comido antes, comience con el filete, el corazón, el cuello y la rabadilla para tener una idea de las características y la textura de la carne. La carne blanquecina del cuello es exclusiva de los caballos; Puede que no se vea bien, pero captura perfectamente el sabroso sabor y la masticabilidad de la carne de caballo en forma de sashimi. Por otro lado, el filete es amigable para los novatos y adecuado para aquellos que simplemente buscan alimentar su curiosidad.

1. Crudo

Los japoneses creen que la única forma de conservar el sabor natural y los nutrientes de la carne es comerla cruda, y la carne de caballo no es una excepción. Basashi (rebanadas de carne de caballo cruda) es un plato básico en la familia de la cocina de carne de caballo, y las partes comunes serían el vientre marmoleado, el terrón crujiente del hombro y el hígado y la lengua sorprendentemente inodoros.

Basashi suele ir acompañado de jengibre molido, ajo molido y cebolla tierna, luego se sumerge en salsa de soja. Los del área de Aizu de Fukushima reemplazarían la salsa con miso picante.

2. Olla caliente

La olla caliente con carne de caballo se llama específicamente sakura nabe. La variación que vemos en Tokio hoy en día se desarrolló durante el período Meiji; es bastante similar al sukiyaki (guiso de olla caliente), usando una olla poco profunda sin demasiado caldo, y la carne se come con salsa de huevo. La principal diferencia radica en los ingredientes del caldo: se prepara con miso, a diferencia del sukiyaki tradicional.

La variación de sakura nabe a lo largo de Akita, Nagano y Sorachi de Hokkaido se conoce como "nanko nabe". También tiene un caldo de miso, pero los alimentos consisten principalmente en despojos. Además, tiene muchas más verduras que la de Tokio, por ejemplo, raíces de bardana, brotes de bambú y konjac.

3. A la parrilla

La carne de caballo solía estar bastante limitada a los izakaya o restaurantes de especialidades, sin embargo, recientemente también ha comenzado a aparecer en los restaurantes de barbacoa. Es carnoso cuando se asa a la parrilla, sin el desagradable olor a carne, y su textura varía de derretida en la boca a elástica, dependiendo de las partes. Dado que es bajo en grasas y alto en proteínas, muchas personas de culturismo recurrirían a la carne de caballo a la parrilla para reponer las proteínas.

- Pescado
  - Marinos
    - Akami-zakana

Mucha gente piensa en el atún y el bonito. Si realmente lo prueba como sashimi, será fácil distinguirlo porque la pulpa es roja. El motivo de este enrojecimiento está relacionado en gran medida con las proteínas contenidas en los músculos y la sangre de los peces.

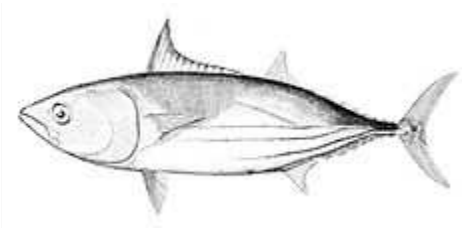
El nombre de esa proteína es hemoglobina. Como habrás escuchado, la hemoglobina es la encargada de transportar el oxígeno. Otra proteína involucrada es la mioglobina. Desempeña un papel esencial en el almacenamiento de oxígeno en el cuerpo.

Los pescados que tienen muchas de estas dos proteínas serán pescados magros. El atún y el bonito migran siempre a gran velocidad. Tus músculos están trabajando y necesitan más oxígeno y la presencia de hemoglobina y mioglobina

es fundamental para almacenar oxígeno en el cuerpo y seguir utilizándolo, y el efecto de estas dos proteínas, que contienen pigmentos rojos, se refleja en el color de la carne.

- Katsuo

Katsuwonus pelamis es una especie de peces de la familia Scombridae en el orden de los Perciformes. Se le conoce con los nombres de Listado, Rayado y Bonito. Sus tres nombres oficiales nombre F. A. O. son: *Listado* en español; *Skipjack tuna* en inglés y *Bonite à ventre rayé* en francés. En Chile se le conoce como atún listado, barrilete, cachurreta o auhopu.



Es un pez fusiforme y robusto. Tiene tres aletas dorsales, con una corta distancia entre ellas. Tras la segunda aleta dorsal y la aleta anal dispone de 7 a 9 pínulas. Las pectorales son cortas, no sobrepasando la vertical del punto medio de la primera dorsal. En el pedúnculo caudal presenta una quilla a cada lado.

Coloración: Dorso azul oscuro; flancos y vientre plateados, con 4 a 6 líneas longitudinales oscuras. Los machos pueden llegar alcanzar los 110cm de longitud total y los 34,5kg de peso.

Es un tipo de pescado con la carne firme, roja y muy agradable al paladar. Cortado en filetes frescos, una manera de prepararlo es a la brasa o, a la plancha.

Katsuo no Tataki

Es un pez muy apreciado en el Japón donde se conoce como *katsuo* (カツオ o bien 鰹), nombre que ha dado origen al género *Katsuwonus*. Su carne se come cruda, curada o cocinada. También se aprecian las tripas.

Con este pez se prepara el *"katsuo no shiokara"*, una pasta (shiokara) que tiene un sabor que recuerda a las anchoas saladas de la cocina mediterránea, pero con una textura muy diferente. Otro plato típico del área de Kochi es el llamado "katsuo no tataki", que se prepara pasando por la llama el coroncoro y acompañándolo de cebolleta, jengibre, ajo y Ponzu.

Este pescado también se utiliza para hacer los *"Katsuobushi"* (virutas de atún ahumado y secado), muy importantes como condimento de muchísimos platos de la cocina japonesa, como el dashi (だし), caldo de pescado fundamental en la mesa del país del sol naciente.

- Buri

El serviola japonés o jurel, *Seriola quinqueradiata*, es una especie de jurel de la familia Carangidae. Es originaria del noroeste del Océano Pacífico, desde China (llamada 鰤魚), corea (llamada 방어) y Japón hasta Hawái.

Es muy apreciado en Japón, donde se le llama *hamachi* o *buri* (鰤). Estos pescados se comen cocidos o crudos y son un favorito de temporada en los meses más fríos cuando la carne tiene un mayor contenido de grasa. El medregal se considera típicamente como un manjar de invierno de Toyama y la región de Hokuriku. Aunque con frecuencia aparece en los menús como "atún de cola amarilla", es un pez de una familia completamente diferente, Carangidae, en lugar de la familia Scombridae que incluye atunes, caballas y bonitos.

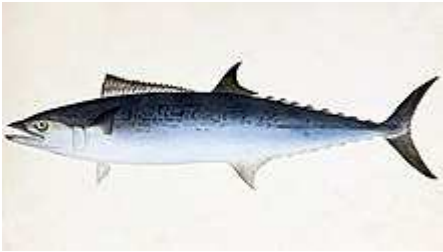
Parte del pescado consumido se captura en la naturaleza, pero una cantidad sustancial se cultiva (alrededor de 120.000 toneladas por año). Para poblar los corrales, cada mes de mayo, los trabajadores pescan los pequeños alevines (llamados *mojako*), que se pueden encontrar debajo de las algas flotantes. Sacan las algas junto con el *mojako* y ponen el *mojako* en jaulas en el mar.

Suimono (sopa clara) con serviola japonesa

Los alevines crecen hasta alcanzar de 10 a 50 gramos de masa; los alevines se llaman *inada* en el este de Japón (Kantō). Luego se venden a los acuicultores, quienes los cultivan hasta que alcanzan los 3 kilogramos (jóvenes, llamados *hamachi*) o 5 kilogramos (adultos, llamados *buri*).

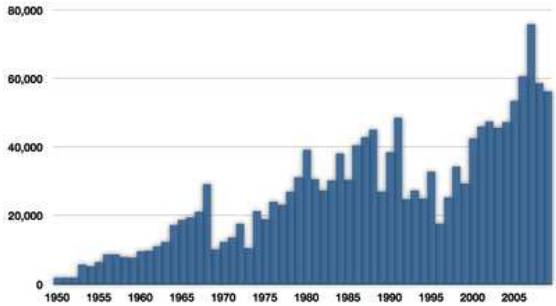
- Sawara

La caballa española japonesa (*Scomberomorus niphonius*), también conocida como pez vidente japonés, es una especie de caballa verdadera de la familia scombrid (Scombridae). Su longitud máxima informada es de 100cm y el peso máximo informado es de 10,57kg.



La caballa española japonesa es una especie importante para la pesca en el este de Asia. Corea del Sur es el país que informa las mayores capturas anuales, seguido de Japón y Taiwán. Estos se sumaron a una captura total relativamente modesta de alrededor de 56.000 toneladas en 2009. Sin embargo, China informa capturas muy grandes de peces vidente no identificados (*Scomberomorus* spp., que fluctúan alrededor de 400.000 toneladas en 2000–2009), sin informar capturas de ninguna especie de *Scomberomorus*. Es probable que estas capturas incluyan una proporción significativa de caballa española japonesa.

La caballa española japonesa se sirve comúnmente a la parrilla o frita en Corea como *samchi-gui (alimento)*. La caballa española japonesa a menudo se sirve como sushi, bajo el nombre japonés *sawara* (鰆, サワラ).



Captura de caballa española japonesa en toneladas de 1950 a 2009

- Lomo azul
  - Aji

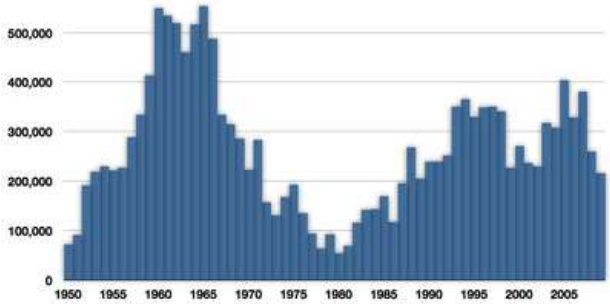
El jurel japonés (*Trachurus japonicus*), también conocido como jurel japonés o jurel japonés, es una especie llamada así por su parecido con la caballa pero que pertenece a la familia Carangidae, los jureles, pámpanos, jureles y jureles. Su longitud máxima informada es de 50cm (20 pulgadas) con una longitud común de 35cm (14 pulgadas). Tienen un peso máximo informado de 0,66kg (1,5 lb) y una edad máxima informada de 12 años. Se encuentran alrededor de la costa de Japón, aparte de la isla de Okinawa, generalmente en fondos arenosos de 50 a 275m (164 a 902 pies) de profundidad. Se alimentan principalmente de pequeños crustáceos como copépodos, camarones y pequeños peces. Son similares al jurel de cola amarilla de Nueva Zelanda y Australia, además de tener más branquiespinas y ojos más grandes.

El nombre japonés para el jurel es *aji* (あじ), y por defecto generalmente implica la especie *Trachurus japonicus* (que puede denominarse más específicamente como *ma-aji* (まあじ),"verdadero *aji* "). El nombre se escribe más comúnmente en hiragana; aunque existe un kanji (鯵), no es de uso común. Por lo general, se fríe ("aji furai" あじフライ) o se asa a la sal ("shioyaki aji" 塩焼きあじ).

En la cocina coreana, el pescado se denomina *jeon-gaeng-i* (전갱이) y es el jurel predeterminado designado con este nombre. Por lo general, se asa a la parrilla o se fríe como *jeon-gaeng-i gui* (전갱이구이). Entre las especialidades de la cocina de Jeju se encuentra la sopa *gagjaegi-gug* (각재기국), cuyo nombre se deriva del nombre del pescado en el idioma de Jeju.

El jurel japonés (*Trachurus japonicus*) es un pez pequeño con una longitud promedio de entre 13 y 40cm y un tamaño máximo registrado de 50cm. Es de color azul grisáceo en la espalda, mientras que tiene un color plateado en la parte inferior del pez con una mancha negra en las branquias. Las aletas dorsales y pectoral son de color oscuro, mientras que las aletas pélvica y anal son pálidas. Una de las principales características distintivas del jurel japonés es su aleta caudal de color amarillo brillante que se destaca en comparación con el resto de la coloración de la especie. Sus escamas son comunes entre otras especies de su familia, siendo densas en dirección horizontal y gruesas en dirección vertical con una curva en el punto medio de la escama para seguir la curvatura del animal. Las escamas de la mitad anterior de la especie tienen esta curva, mientras que las de la mitad posterior son rectas, y las escamas entre estas dos secciones son puntiagudas. La columna vertebral de la especie consta de 14 vértebras conectadas a la aleta dorsal, con otras 10 vértebras en la parte inferior del animal, todas con finas crestas que las recubren,

comunes con otras especies de la familia Trachurus. La aleta dorsal se divide en dos secciones, el conjunto frontal consta de ocho espinas óseas y el conjunto posterior tiene una espina ósea y otros 25 a 27 radios blandos, según el tamaño del individuo. Todas estas aletas están controladas por 3 músculos y muchos ligamentos. La aleta caudal del costado del jurel es una estructura mucho más compleja de unos 12cm con una serie de 6 huesos, más de 20 radios suaves que se proyectan hacia afuera y 6 músculos que controlan su movimiento. La aleta anal se compone de una colección de 3 espinas con 26 a 30 radios suaves que salen de ellas. La mandíbula del jurel japonés tiene una sección inferior proyectada y está revestida con 4 segmentos separados de pequeños dientes cónicos con puntas medialmente dobladas que se vuelven más grandes al moverse hacia la parte posterior de la mandíbula.



Captura de jurel japonés en toneladas de 1950 a 2009

El jurel japonés es un pez capturado predominantemente con redes de arrastre, redes de cerco, trampas y artes de línea. Debido a la sobrepesca y la explotación de las poblaciones silvestres de jurel japonés y su importante papel en los ecosistemas oceánicos, se han aplicado límites de captura anuales desde 1997. Esta limitación ha provocado una disminución drástica en los rendimientos de jurel desde hasta 550.000 toneladas/año hasta entre 210.000 y 330.000 toneladas/año. La mayor parte del pescado que se utiliza comercialmente y como alimento en todo el mundo se captura en la naturaleza, y solo un pequeño porcentaje se cría a través de la producción acuícola. La acuicultura del jurel japonés, de manera similar, la producción de captura ha disminuido drásticamente durante el año, con menos de 1.000 toneladas/año producidas ahora en comparación con las 7.000 toneladas producidas a principios de la década de 1990.

Jurel japonés en envases comerciales para la compra

El jurel japonés se usa de varias maneras una vez capturado y generalmente se enlata para usar en varios platos o se convierte en harina de pescado. Algunos platos japoneses tradicionales usan jurel como ingrediente clave y comúnmente se fríe ("aji furai" あじフライ), se asa a la parrilla ("shioyaki aji" 塩焼きあじ) o se usa crudo en sushi o como sashimi. En la cocina coreana, el jurel se usa de manera similar frito o a la parrilla, y ocasionalmente se usa en sopas.

En la década de 1960, se capturaron rendimientos máximos de jurel japonés de alrededor de 550.000t/año, pero antes de la década de 1970, este número disminuyó a alrededor de 200.000t/año, lo que era un indicador de sobrepesca. A principios de la década de 1980 se capturaron menos de 100.000 toneladas/año, y la producción acuícola de jurel comenzó a tratar de compensar esta pérdida de rendimiento. Esta disminución en la producción de captura condujo a un límite de captura que se aplicó en 1997 y estabilizó la tasa de captura en alrededor de 210.000 a 330.000 toneladas/año. Se han puesto en marcha esfuerzos especiales de conservación en las principales zonas de desove del jurel, incluido el mar de Uwa y el canal Bungo entre las islas del sur de Japón. Esto se implementó en 2013 y fue una respuesta directa a la reducción de los rendimientos de captura y a los mayores volúmenes de juveniles capturados entre 2004 y 2013.

- Sanma

La paparda del Pacífico (*Cololabis saira*) es una especie de pez de la familia Scomberesocidae. Saury es un marisco en varias cocinas de Asia oriental y también se conoce con el nombre de lucio caballa.

Saury es un pez con una boca pequeña, un cuerpo alargado, una serie de pequeñas aletitas entre las aletas dorsal y anal, y una pequeña cola bifurcada. El color del pez es de verde oscuro a azul en la superficie dorsal, plateado debajo, y hay pequeñas manchas de color azul brillante distribuidas al azar en los costados.

Mide unos 25-30cm de largo cuando se captura, pero puede crecer hasta 40cm de largo y pesa unos 180 gramos cuando se captura en otoño. Saury tendrá como máximo cuatro años. Saury es un pez pelágico y quiere permanecer cerca de la superficie y se captura allí, pero también puede estar a una profundidad de hasta 230m. Cuando el saurio escapa de los depredadores, flota en la superficie y es similar a otros peces del género.

Estos bancos de peces pelágicos se encuentran en el Pacífico Norte, desde China, Corea y Japón hacia el este hasta el Golfo de Alaska y hacia el sur hasta el México subtropical, prefiriendo temperaturas de alrededor de 15 a 18°C. La paparda del Pacífico generalmente se encuentra cerca de la superficie (aunque pueden tener un rango de profundidad de 0 a 230m).

La paparda del Pacífico es una especie altamente migratoria. Los adultos generalmente se encuentran en alta mar, cerca de la superficie del océano, en cardúmenes. Los juveniles se asocian con algas flotantes. La paparda del Pacífico es ovípara. Los huevos se adhieren a objetos flotantes, como algas, a través de filamentos en la superficie de la cáscara.

La paparda del Pacífico se conoce como *sanma* o *saira* en japonés. *Saira* es el nombre local del pez en la región de la península de Kii en Japón. El kanji utilizado en el nombre japonés del pez (秋刀魚) se traduce literalmente como "pez cuchillo de otoño", ya que su cuerpo la forma se asemeja a una katana.

Saury es uno de los alimentos de temporada más destacados que representan el otoño en la cocina japonesa. Por lo general, se sirve salado y a la parrilla (asado) entero, adornado con *daikon oroshi (*daikon rallado) y se sirve junto con un plato de arroz y un plato de sopa de miso. Otros condimentos pueden incluir salsa de soja, sudachi, lima, limón u otros jugos cítricos. Los intestinos son amargos, pero muchas personas optan por no destripar el pescado, ya que muchos dicen que su amargor, equilibrado por los condimentos, es parte del disfrute.

También tiene muchos huesos pequeños, aunque no tantos como las sardinas. Los festivales Saury se llevan a cabo en varias partes de Japón (por ejemplo, Meguro Sanma).

El nombre (秋刀魚) proviene de la forma y el color de una *katana* (espada japonesa)

Sanma sashimi está cada vez más disponible, pero no es común. Aunque rara vez se usa para sushi, *el sanma-zushi* es un manjar regional en partes de la península de Kii, especialmente a lo largo de la costa del sur de la prefectura de Mie. Se prepara encurtiendo el saurio en sal y vinagre (dependiendo de la región, se puede usar vinagre de naranja amarga o cidra) y luego colocándolo sobre arroz en vinagre para crear el sushi terminado.

El pescado también puede ser kabayaki frito o enlatado.

Algunas papas fritas tienen la cola y la boca amarillas y, en casos raros, se pueden atrapar papas fritas con el cuerpo amarillo. Estos se comercializan a precios elevados como pescado de gama alta. Aún no se ha determinado la razón por la cual el papardo se vuelve amarillo.

Cuando se cocina como pescado a la parrilla, no tiene escamas grandes que quitar, y dado que es raro sacar órganos internos y branquias, es fácil de manejar sin necesidad de un cuchillo de cocina. A veces se hace referencia a él como un pescado fresco introductorio en los libros de cocina.

Lata abierta de saurio

- Iwashi

En Japón, las sardinas se refieren a las sardinas y las sardinas redondas de la familia de los arenques, y las anchoas japonesas de la familia de las anchoas. Sin embargo, hay muchos otros peces con 'sardina' en sus nombres. También se le llama "Murasaki" en el idioma japonés antiguo para las esposas.

Se pesca en todo el mundo, incluido Japón, y se utiliza como alimento, forraje y fertilizante.

Los parientes cercanos de las sardinas, los arenques redondos y las anchoas a menudo se incluyen en las sardinas. Las especies en cuatro géneros, que incluyen sardinas, urnas, anchoas y sardinas, que junto con las sardinas se consideran sardinas, se enumeran a continuación. Cuando estos se distribuyen como mercancías, a menudo se los trata como 'sardinas', 'sardinas redondeadas' y 'anchoas'.

Es un pez de agua salada y un pez migratorio costero. Son excelentes nadadores y se mueven en grupos. La longitud total de un pez adulto es de unos 10cm a 30cm.

Se alimenta de plancton y tiene dientes diminutos. El cuerpo es largo y delgado, y la sección transversal es cilíndrica o ligeramente aplanada (longitudinalmente). Tiene el dorso azul y el vientre blanco. Es un pescado azul de carne roja. Las escamas se desprenden con facilidad.

Las sardinas se comen y son una de las principales fuentes de proteína en la mayoría de las culturas con áreas adyacentes al mar. En Japón, se come como sashimi, nigiri sushi, a la parrilla con sal, frito, tempura, en vinagre, hervido, etc. Los juveniles y juveniles se utilizan como ingredientes para chirimenjako (sardinas jóvenes secas), kamaage (kamaage shirasu) y sardinas secas. En Europa y Estados Unidos se come a la plancha con sal, en escabeche en vinagre, en escabeche en aceite (sardinas en aceite), en conserva (anchoas), etc. Dado que se daña fácilmente después de ser capturado, a menudo se distribuye como productos procesados, como varios pescados secos, alimentos enlatados y pasteles de pescado.

Las sardinas japonesas están en temporada de junio a julio, cuando son nutritivas y grasosas antes de desovar.

En cuanto a la nutrición, es rico en ácidos grasos insaturados como el DHA y el EPA. CoQ10 también está incluido. Por otro lado, dado que contiene una gran cantidad de cuerpos de purina, a los pacientes con hiperuricemia (gota) y aquellos propensos a ella a veces se les dice que se abstengan de tomarlo.

- Niboshi

Las *niboshi* (煮 干 し) son pequeñas sardinas secas japoneses. Son una de las muchas variedades de pequeños pescados secos usados en aperitivos de toda Asia y como condimento para sopas y otras recetas.

En Japón, el *niboshi dashi* es una de las formas más comunes de *dashi*, especialmente popular como caldo base con el que preparar la sopa de *miso*. El *niboshi dashi* se elabora remojando *niboshi* en agua. Si se dejan toda la noche o se calientan hasta casi el punto de ebullición, el sabor de las sardinillas pasa al agua, obteniéndose así el popular caldo.

Paquete de *niboshi*

Las *niboshi* también se cocinan y se sirven como aperitivo, siendo una de las recetas simbólicas que forman el *osechi* japonés durante el año nuevo. El *tazukuri* (sardinas dulces y saladas fritas por año nuevo) se prepara friendo las sardinas secas y añadiendo entonces una mezcla de *shoyu*, azúcar, *mirin* y semillas de sésamo blanco tostadas. Las sardinas fritas coreanas suelen incluir también pequeñas cantidades de jengibre, ajo y pasta de guindilla.

- Kohada

Konosirus punctatus es una especie de pez de la familia Dorosomatidae. Es el único miembro del género monotípico *Konosirus*. Sus nombres comunes incluyen sábalo molleja punteado y sábalo molleja konoshiro. Es nativo del Océano Pacífico noroccidental, donde se encuentra a lo largo de la costa asiática.

Este pez suele medir hasta 25 centímetros (9,8 pulgadas) de largo, con una longitud máxima registrada de 32 centímetros (13 pulgadas). Tiene un cuerpo algo comprimido y un hocico ligeramente saliente. Hay una mancha oscura detrás de las branquias, con varias líneas de puntos oscuros al lado.

Esta especie se encuentra en el océano y se puede encontrar cerca de la tierra en las bahías. Entra en aguas salobres poco profundas para desovar.

Este es un pescado comestible de cierta importancia comercial, particularmente en Asia.

Sushi kohada nigiri

Conocido como "*Jeon-eo*", 전어, en Corea, este pescado es una especialidad de temporada y se consume en una amplia variedad de formas, incluyendo crudo, a la parrilla, seco, etc. Hay varios festivales regionales "Jeon-eo" en otoño que atraen grandes multitudes. Se le conoce como "*Konoshiro*" (コノシロ) en Japón. Konosirus punctatus también es un pescado importante consumido en China, Japón, India y Polinesia.

- Nishin

Los arenques son peces forrajeros, en su mayoría pertenecientes a la familia de los Clupeidae.

El arenque a menudo se mueve en grandes cardúmenes alrededor de los bancos de pesca y cerca de la costa, y se encuentra particularmente en aguas templadas y poco profundas de los océanos Pacífico Norte y Atlántico Norte, incluido el Mar Báltico, así como frente a la costa oeste de América del Sur. Se reconocen tres especies de *Clupea* (el género tipo de la familia de arenques Clupeidae) y comprenden alrededor del 90% de todos los arenques capturados en las pesquerías. La más abundante de estas especies es el arenque del Atlántico, que comprende más de la mitad de todas las capturas de arenque. Los peces llamados arenques también se encuentran en el Mar Arábigo, el Océano Índico y Bahía de Bengala.

El arenque jugó un papel importante en la historia de la pesca marina en Europa, ya principios del siglo XX, su estudio fue fundamental para el desarrollo de la ciencia pesquera. Estos pescados grasos también tienen una larga historia como un alimento importante para el pescado y, a menudo, se salan, se ahúman o se conservan en escabeche.

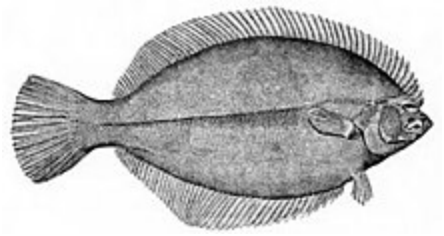
Los arenques también se conocen como "queridos plateados".

- Carne blanca

Estos peces se denominan colectivamente shiromi zakana en japonés.

- Karei/hirame

La platija es un miembro del orden de peces demersales con aletas radiadas Pleuronectiformes, también llamado Heterosomata, a veces clasificado como un suborden de Perciformes. En muchas especies, ambos ojos se encuentran a un lado de la cabeza, uno u otro migra a través o alrededor de la cabeza durante el desarrollo. Algunas especies miran hacia arriba con el lado izquierdo, otras miran hacia arriba con el lado derecho y otras miran hacia arriba con cualquier lado.



Los peces planos son asimétricos, con ambos ojos sobre el mismo lado de la cabeza

Muchos peces comestibles importantes se encuentran en este orden, incluidos los lenguados, los lenguados, el rodaballo, la soya y el halibut. Algunos peces planos pueden camuflarse en el fondo del océano.

Más de 800 especies descritas se ubican en 16 familias. En términos generales, los peces planos se dividen en dos subórdenes, Psettodoidei y Pleuronectoidei, con > 99% de la diversidad de especies dentro de Pleuronectoidei. Las familias más grandes son Soleidae, Bothidae y Cynoglossidae con más de 150 especies cada una. También existen dos familias monotípicas (Paralichthodidae y Oncopteridae). Algunas familias son el resultado de divisiones relativamente recientes. Por ejemplo, los Achiridae se clasificaron como una subfamilia de Soleidae en el pasado, y los Samaridae se consideraron una subfamilia de Pleuronectidae.

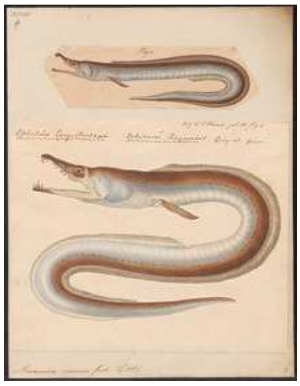
Las familias Paralichthodidae, Poecilopsettidae y Rhombosoleidae también fueron tratadas tradicionalmente como subfamilias de Pleuronectidae, pero ahora se reconocen como familias por derecho propio. Durante mucho tiempo se ha indicado que Paralichthyidae es parafilético, y la descripción formal de Cyclopsettidae en 2019 resultó en la división de esta familia también.

El rodaballo es un gran pez plano de ojo izquierdo que se encuentra en las aguas costeras arenosas y poco profundas de toda Europa

El pez plano se considera un pescado blanco debido a la alta concentración de aceites en su hígado. Su carne magra lo convierte en un sabor único que difiere de una especie a otra. Los métodos de cocción incluyen asar a la parrilla, freír en sartén, hornear y freír.

- Hamo

El congrio del lucio dientes de daga (*Muraenesox cinereus*) también conocido como anguila del lucio de aleta oscura en Australia, para distinguirlo de la anguila del lucio (*Muraenesox bagio*), es una especie de anguila de la familia del congrio del lucio, Muraenesocidae. Viven principalmente en fondos blandos en aguas marinas y salobres hasta una profundidad de 800m (2.600 pies), pero pueden entrar en agua dulce. Por lo general, crecen hasta alrededor de 1,5m (4,9 pies) de largo, pero pueden crecer hasta 2,2m (7,2 pies). Los congrios de lucio dientes de daga se encuentran en el Mar Rojo, en la costa del norte del Océano Índico y en el Pacífico occidental desde Indochina hasta Japón. También se informó de un solo espécimen en el Mar Mediterráneo frente a Israel en 1982.



El congrio del lucio dientes de daga es una de las principales especies comerciales, con capturas anuales que alcanzan las 350.000 toneladas en los últimos años. El lugar que reportó los mayores desembarcos fue Taiwán. Se come en la cocina japonesa, donde se le conoce como *hamo* (ハモ, 鱧). En la región de Kansai, *el hamo no kawa* (pieles de congrio en escabeche) es un manjar tradicional, y el congrio de lucio es un ingrediente común en algunos tipos de *kamaboko* (pastel de pescado).

Anguila morena gris en el acuario

En 2014 se describió una especie de nematodo trichosomoidido que parasita los músculos de los peces frente a las costas de Japón y se denominó *Huffmanela hamo*, en referencia al nombre japonés del pez. Las acumulaciones de huevos del parásito son visibles como puntos negros de 1 a 2mm en la carne del pescado. El parásito es raro y el consumo de carne de pescado infectada no tiene consecuencias para los humanos.

- Amadai

Branchiostegus japonicus, el blanquillo cabeza de caballo, blanquillo japonés, amadai rojo o blanquillo rojo, es una especie de pez marino con aletas radiadas, un blanquillo perteneciente a la familia Malacanthidae. Es nativo del Océano Pacífico occidental.

Branchiostegus japonicus tiene un cuerpo alargado y fusiforme con mandíbulas ligeramente oblicuas que llegan hasta el tercio anterior de la pupila. En general, el cuerpo es de color rojo rosado, cubierto por un tinte dorado y con manchas subyacentes de color amarillo pálido. También hay una serie de manchas rojizas irregulares en la espalda en la mitad del cuerpo, que dan la impresión de que la capa de moco se ha desprendido localmente para mostrar el tono amarillo dorado subyacente. El pliegue al frente de la aleta dorsal es oscuro. A diferencia de otras especies del género *Branchiostegus*, no hay barras plateadas debajo del ojo, pero hay una gran mancha triangular de color blanco plateado debajo del ojo, que es característica, y una mancha blanca más pequeña de forma similar a veces está presente en el borde superior de la cubierta branquial. La aleta caudal tiene 5 o 6 franjas de color amarillo intenso, siendo las franjas del medio más evidentes que estas en los lóbulos de la aleta caudal superior e inferior. Esta especie crece hasta una longitud total de 46 centímetros (18 pulgadas), aunque la mayoría mide alrededor de 35 centímetros (14 pulgadas). El mayor peso registrado para esta especie es de 1,3 kilogramos (2,9 libras).

Branchiostegus japonicus se encuentra en el Océano Pacífico Occidental. Aquí ocurre desde Honshu hasta Kyushu en Japón y en el Mar de China Oriental. Su rango se extiende desde la costa de China hasta el sur de Vietnam y en las aguas de Filipinas. También se ha informado desde el mar de Arafura, pero falta información reciente que confirme estos informes

Branchiostegus wardi

Branchiostegus japonicus es una especie importante para la pesca comercial, especialmente en Japón. Se captura con palangres y redes de arrastre. La captura aumentó de 500 toneladas antes de 1956 a un máximo de 12.460 toneladas en 1970. La captura ha disminuido desde 1980 y en los últimos años ha promediado alrededor de 6.000 toneladas por año. Los machos más grandes y agresivos se capturan más fácilmente y el esfuerzo de pesca ha aumentado a medida que ha disminuido la captura, un indicador de que se requiere una ordenación de esta pesquería. Se ha considerado para la maricultura, la carne se vende fresca, en latas y conservada en salazón.

- Madai

Pagrus major o besugo rojo es una especie de pez de la familia Sparidae. También es conocido por su nombre japonés, madai. El pescado tiene una gran importancia culinaria y cultural en Japón, y también se come con frecuencia en Corea y Taiwán.

El besugo rojo es un pez demersal oceanodrómico subtropical marino que se encuentra en el Pacífico Noroccidental desde la parte nororiental del Mar de China Meridional (excepto Filipinas) hacia el norte hasta Japón. Los peces adultos viven cerca del fondo de los arrecifes a una profundidad de 30 a 200 metros y, a menudo, son solitarios. Los juveniles viven en aguas menos profundas.

En Japón, *Pagrus major* se conoce como madai (真鯛 "verdadero besugo") o simplemente tai (鯛 "besugo"). Es apreciado por su sabor umami y considerado un alimento de lujo, a menudo servido en eventos festivos como bodas y durante el Año Nuevo japonés. También es el pescado más consumido en Taiwán. En Corea, el pescado se llama domi (도미) o chamdom (참돔), y es moderadamente popular como alimento.

Besugo rojo preparado para el día de Año Nuevo

La dorada se puede asar, asar a la parrilla, hornear o comer cruda, como en el sashimi.

Pagrus major es importante en la cultura japonesa, donde se asocia con la buena fortuna y la abundancia, y se come en ocasiones especiales. Las escamas rojas se consideran auspiciosas y tradicionalmente se cree que ahuyentan a los malos espíritus. Figuras públicas como políticos o luchadores de sumo a menudo son fotografiados sosteniendo un besugo después de un evento victorioso. Ebisu, el dios de la fortuna y los pescadores, a menudo se representa sosteniendo un besugo rojo.

Debido a su prestigio, el besugo rojo a veces se llama "El rey de los cien peces" (百魚の王) en Japón, donde "cien" es una metáfora para todos los demás peces.

Besugo rojo (*madai*) que se vende en un mercado en Ueno, Japón

Varios modismos japoneses también hacen referencia a la dorada roja como un objeto precioso:

Besugo frito

- *Ebi de tai o tsuru* (海老で鯛を釣る "Pescar un besugo usando un camarón como cebo"): Obtener una gran ganancia o logro con una inversión mínima.

- *Kusatte mo tai* (腐っても鯛 "Incluso si está podrido, sigue siendo besugo"): algo de alta calidad aún conserva su valor incluso si se degrada.
- *Tai no o yori iwashi no atama* (鯛の尾より鰯の頭 "Mejor cabeza de sardina que cola de besugo"): Es mejor ser el líder de un grupo pequeño que el seguidor de un grupo grande.

El *tai no tai* (鯛の鯛 "brema dentro de la dorada") es un amuleto de buena suerte que consiste en la escápula de un pez y los huesos coracoides, que se asemejan a una dorada roja. Los huesos se interpretan como un "segundo besugo" dentro del besugo original, que se descubre y recolecta después de que se consume la carne del pescado. *Los tai no tai* se asocian tradicionalmente con los besugos, pero pueden provenir de las espinas de cualquier pescado.

Taiyaki, un pastel relleno de pasta de frijol azuki, tiene la famosa forma de un besugo rojo (*tai*), que su inventor pretendía como una forma de hacer que la comida callejera se sintiera lujosa.

- Agua dulce

- Ayu

El ayu (鮎, 香魚 o 年魚) (*Plecoglossus altivelis*) es un pez migratorio, la única especie del género *Plecoglossus* y de la familia Plecoglossidae. Es una especie emparentada con los eperlanos, en el orden Osmeriformes. Nativo de la ecozona paleártica, vive en ríos, lagos y aguas costeras desde el oeste de Hokkaidō en Japón hasta la Península de Corea, China y Taiwán.

Es llamado también como “pez dulce” debido al sabor de su carne. Debido a que su período de vida es de un año, es llamado *nengyo* (年魚 “pez de un año”). El *ayu* es el pez de la prefectura de Gunma.

Siendo omnívoro, el ayu se alimenta de algas, crustáceos, insectos, esponjas y gusanos. También son animales muy territoriales. Los adultos ascienden de las aguas costeras a las corrientes inferiores de los ríos para desovar en la primavera, la mayoría mueren después del primer desove. Las larvas descienden al mar luego de romper el cascarón.

El ayu es un pez comestible, consumido en el Este de Asia. Su carne tiene un sabor dulce y distintivo con un “aroma a melón y pepino”. Por lo tanto, su precio es elevado. Los principales métodos de captura del ayu es mediante la pesca aérea, usando una trampa, y mediante pesca con señuelos conocido en Japón como *ayu-no-tomozuri*. El señuelo es un ayu vivo insertado en el anzuelo, y este nada cuando se le introduce al agua. Esto altera el territorio de los otros ayu, provocando el asalto de los peces al “intruso” y se realiza la captura de estos. Este método ha sido muy criticado por la crueldad que se le realiza al cebo.

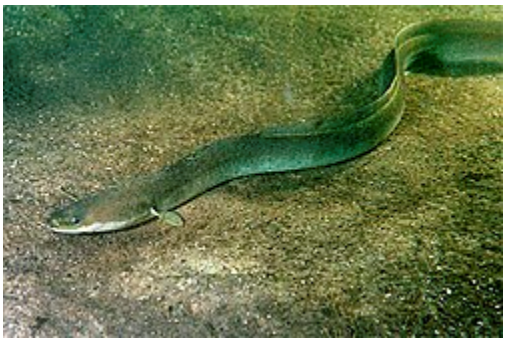
Ayu no shioyaki (ayu asado con sal)

Los pescadores japoneses también atrapan los ayu con un método tradicional, con la pesca con cormoranes (鵜飼 *ukai*). En el río Nagara, en donde los cormoranes japoneses (*Phalacrocorax capillatus*) son usados por los pescadores, causa la atracción de visitantes de todo el mundo. Los cormoranes japoneses son domesticados y entrenados para este propósito. Las aves atrapan los ayu, los guardan en sus buches y se los entregan a los pescadores.

- Unagi

Unagi (鰻/ウナギ) es la palabra japonesa que designa a las anguilas de agua dulce, y especialmente a la anguila japonesa (*Anguilla japonica*).

Las anguilas marinas se denominan *anago* en japonés.



El *unagi* es un ingrediente común en la cocina japonesa, sirviéndose como parte del *unadon* (llamado a veces *unagidon*, especialmente en menús de restaurantes japoneses de países occidentales), un plato *donburi* con anguila en rodajas servida sobre una cama de arroz. También existe un tipo de tarta llamado pastel de *unagi* con *unagi* en polvo. El *unagi* es rico en proteínas, vitamina A, colesterol y grasas saturadas.

Unaju, plato japonés de *unagi*

Los restaurantes especializados en *unagi* son comunes en Japón, y suelen tener señales con la palabra *unagi* escrita en el hiragana う (*u*), primera letra de la palabra.

El lago Hamana, en Hamamatsu, prefectura de Shizuoka, es famoso en todo Japón como hogar del *unagi* de mejor calidad; como resultado, el lago está rodeado por muchos pequeños restaurantes especializados en diversos platos de *unagi*. El *unagi* se come a menudo durante los calurosos veranos japoneses. Incluso hay un día especial para comerlo: el equinoccio del Buey (*doyo no ushi no hi*).

Convencionalmente se utilizan solo tres especies de anguila para ser servidas como *unagi*, estas son: la anguila japonesa *(Anguilla japonica)*, la anguila europea *(Anguilla anguilla)* y la anguila americana *(Anguilla rostrata)*. Los especialistas alrededor del mundo han visto decrecer significativamente los tamaños de sus poblaciones en el último medio siglo.

Detalle de *unaju*

Las capturas de anguila europea, por ejemplo, han declinado cerca de un 80% desde los años 1960, aunque sobre el 90% de las anguilas de agua dulce consumidas en Estados Unidos son de piscifactoría, o sea que no se reproducen en cautividad. Además de reducir las poblaciones de anguila salvaje con este proceso, las anguilas se crían con frecuencia en redes abiertas que permiten que parásitos, residuos y enfermedades fluyan de vuelta al hábitat de la

anguila salvaje, amenazando aún más las poblaciones. Las anguilas de agua dulce son carnívoras, y por tanto se las alimenta con otros peces salvajes capturados, añadiendo un elemento más de insostenibilidad a las prácticas actuales de cría de la anguila.

- Gori

Gori (pez tofu, 鰍, pez Ishifushi) es un nombre común japonés y nombre local que generalmente se refiere a peces de agua dulce con la forma de un gobio típico. Sin embargo, hay algunas regiones que se refieren a killis y lochas rayadas.

Gori no es un nombre japonés estándar, y el pez llamado Gori varía de una región a otra. Hay regiones donde gori se refiere a esculturas de agua dulce y regiones que se refieren a gobios. Gobios pequeños como Rhinogobius, Chichibu y Ukigori pertenecientes a Perciformes y Gobiidae, y sculpins pertenecientes a Scorpionaceae y Scullocidae, o ambos pueden ser llamados colectivamente. La palabra "gori" se incorpora al nombre japonés estándar solo para el género Ukigori de la familia de los gobios.

Todos estos son peces de agua dulce que viven en el lecho del río, y se caracterizan por tener cabezas grandes, ojos saltones y bocas grandes típicas de los gobios. El color del cuerpo es marrón a marrón oscuro. La mayoría de las especies son peces pequeños con una longitud de varios centímetros. En general, las características de cada especie son difíciles de entender y son muy similares. Gori, un miembro de la familia gobiidae, tiene dos aletas pélvicas que se combinan para formar una sola ventosa, lo que le permite adherirse a las rocas en el fondo del agua, lo que le permite vivir en ríos relativamente rápidos. En las áreas costeras frente al mar, como las prefecturas de Miyagi, Shimane, Kochi y Oita, los gobios juveniles a veces se denominan gori. Por otro lado, las aletas pélvicas de sculpins no forman ventosas.

En todo el país, los gobios que habitan en agua dulce a menudo se denominan gori. Sin embargo, en las cercanías del lago Biwa, la ciudad de Kyoto, la prefectura de Tokushima, etc., que son mercados importantes para el Gori capturado allí, el Rhinogobius de la familia de los gobios se llama Gori. En la prefectura de Kochi, especialmente en el río Shimanto, y en la parte oriental de la prefectura de Wakayama, los juveniles de la familia Goby Chichibu se llaman gori. En la parte sur de la prefectura de Aomori y algunas partes de la prefectura de Ishikawa, se refiere a los killis, y en la ciudad de Gujo, prefectura de Gifu, se refiere a la locha de Shima.

Gori frito

El Gori se refiere a Kajika, un pez de agua dulce que pertenece a la familia Scorpionaceae. Estos se pescaron en el río Sai y en otros lugares, y se han utilizado como parte indispensable de la cocina de Kaga. Específicamente, se come como pollo frito, tsukudani, sake de hueso, sashimi, teriyaki y sopa de miso blanco. Tsukudani se comía como sabor casero.

Sin embargo, desde la segunda mitad del siglo XX, la captura de gori ha disminuido y se está convirtiendo en un alimento de clase alta incluso a nivel local.

Los peces de la familia de los gobios capturados en la laguna de Kahokugata se sustituyen por ukigori.

- Salmón

Los salmones y truchas (el género *Salmo*) son peces marinos y de agua dulce (eurihalinos) de la familia de los salmónidos distribuidos por los océanos y mares de casi todo el mundo, con algunas especies que sólo viven en agua dulce en Europa y Asia. Su nombre procede del latín *salmo*, que es como llamaban en la antigua Roma a estos peces. En cuanto a la genética son parientes cercanos de los salmones y truchas del Pacífico (el género *Oncorhynchus*), y tienen una anatomía similar, aunque el análisis de ADN mitocondrial ha mostrado diferencias entre estos dos géneros.

Son especies muy valoradas en la pesca, tanto en la deportiva como para su comercialización como alimento para consumo humano. Muchas especies son muy usadas en acuicultura.

El salmón es un alimento habitual y razonablemente sano por su alto contenido en proteínas y ácidos grasos omega-3, con un contenido moderado en grasas. El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos once gramos de grasa por cada cien gramos de carne, un contenido similar al de las sardinas, el jurel o el atún. La grasa es rica en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos, y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo se recomienda el consumo habitual de salmón a la población en general, y en particular en caso de trastornos cardiovasculares. El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.

Salmón chum macho, salmón chum hembra y salmón rosado hembra

Según informes de la revista *Science* los salmones de criadero pueden tener altos contenidos de dioxinas. Los niveles de PCB (bifenil policlorinado) pueden ser hasta ocho veces más altos en los criados que en los salvajes, y el contenido en omega-3 puede ser menor. A pesar de esto, la autoridad de alimentación británica (FSA) recomienda el consumo incluso de salmón criado, pues sus beneficios superan los riesgos. Por otra parte, el salmón es uno de los pescados menos afectados por el mercurio (metilmercurio). Entre las enfermedades causadas por su consumo se encuentra la aparición del *Diphyllobothrium nihonkaiense*.

Oncorhynchus masou

Especies localizadas en Japón

El salmón chum (*Oncorhynchus keta*) se conoce como perro, keta o salmón calicó en algunas partes de los EE. UU. Esta especie tiene el rango geográfico más amplio de las especies del Pacífico: en el Pacífico oriental desde el norte del río Mackenzie en Canadá hasta el sur del río Sacramento en California y en el Pacífico occidental desde el río Lena en Siberia hasta la isla de Kyūshū en el Mar de Japón.

El salmón masu o salmón cereza (*Oncorhynchus masou*) se encuentra solo en el Océano Pacífico occidental en Japón, Corea y Rusia. Una subespecie sin salida al mar conocido como salmón taiwanés o salmón de Formosa (*Oncorhynchus masou formosanus*) se encuentra en el arroyo Chi Chia Wan del centro de Taiwán.

El salmón rojo (*Oncorhynchus nerka*) también se conoce en los EE. UU. (especialmente en Alaska) como salmón rojo. Esta especie que se cría en lagos se encuentra en el Pacífico oriental desde la ensenada de Bathurst en el Ártico canadiense hasta el río Klamath en California, y en el Pacífico occidental desde el río Anadyr en Siberia hasta la isla norteña de Hokkaidō en Japón. Aunque la mayoría de los salmones del Pacífico adultos se alimentan de peces pequeños, camarones y calamares, el salmón rojo se alimenta de plancton que se filtra a través de las branquiespinas. Salmón Kokanee son la forma sin salida al mar del salmón rojo.

- Suzuki

La lubina japonesa (*Lateolabrax japonicus*) es una especie de pez catádromo marino con aletas radiadas de la familia de la lubina asiática Lateolabracidae que se encuentra en el Pacífico occidental. En Japón esta especie se conoce como *suzuki* (鱸).

La lubina japonesa tiene una cola ligeramente bifurcada y una boca grande en la que la mandíbula inferior sobresale más allá de la mandíbula superior. Los peces jóvenes tienen pequeñas manchas negras en la espalda y la aleta dorsal que tienden a perderse en los peces más grandes. Su cuerpo tiene de 12 a 15 espinas en la primera dorsal seguida de 12 a 14 radios blandos en la segunda dorsal. La aleta anal tiene 3 espinas y de 7 a 9 radios blandos. La longitud total máxima registrada es de 102 centímetros (3,35 pies), aunque la longitud estándar más común es de 16,1 centímetros (6,3 pulgadas) y el peso máximo publicado es de 8,7 kilogramos (19 libras).

Cabeza de lubina japonesa

La lubina japonesa se encuentra en arrecifes rocosos costeros donde hay una corriente. Los juveniles han sido registrados ascendiendo ríos y luego regresan como adultos al mar para desovar. Es un hermafrodita protándrico en el que los peces alcanzan la madurez sexual como machos alrededor de los 2 años y se transforman en hembras cuando son mayores. Las larvas de lubina japonesa comienzan a alimentarse el día 4 después de la eclosión. La dieta de las larvas tempranas se basa exclusivamente en zooplancton más pequeño, como los ciclopoides y los copépodos, siendo los copépodos el componente dominante en su dieta, que representan casi el 70%. Una vez que han alcanzado la etapa juvenil, su dieta incluye sardinas, anchoas y camarones, así como cualquier otro pequeño pez y crustáceo.

Espécimen de lubina japonesa en mayo de 2018

Esta especie es importante comercialmente, popular como pez de caza y cultivada.

- Pez de hielo japonés

El pez de hielo japonés (*Salangichthys microdon*) es una especie de pez, la única del género *Salangichthys* monoespecífico. Su nombre científico procede de su parecido con la *salamga*, como en Filipinas llaman a una especie de golondrina, y del griego *ichthys* (pez). Es una especie que se captura y comercializa.

Con el cuerpo muy alargado y semitransparente y la cabeza afilada, se ha descrito una longitud máxima de 10cm. Posee de 10 a 13 radios blandos en la aleta dorsal y de 22 a 28 en la aleta anal.

Es un pez marino que entra en estuarios y remonta los ríos,de comportamiento demersal y anádromo. Se distribuyen por el noroeste del océano Pacífico, desde el este de Siberia a Japón y Corea.

- Nigoro buna

Nigoro-buna, a veces llamado carpa cruciana redonda, es un tipo de pez dorado salvaje (*Carassius auratus grandoculis*) o ciprínido relacionado (*Carassius buergeri grandoculis*) endémico de Japón. Su hábitat se limita al lago Biwa, sus afluentes y distribuidores, y los canales de riego, en la prefectura de Shiga (centro-oeste de Honshu), al noreste de Kyoto.

Un *nigorobuna* del lago Biwa

El pescado tiene una importancia culinaria a nivel local en la prefectura de Shiga, donde se utiliza como ingrediente para *funazushi*, un tipo de *narezushi*. El pescado fermentado se empaqueta estrechamente con arroz y sal en tinas.

Al nombre japonés *nigorobuna* (ニゴロブナ) se le han atribuido varias etimologías. Se dice que se ganó el nombre de *ni-gorō-buna* (似五郎鮒) que significa "parecido a gorō-buna", porque una vez que alcanza tamaños de aproximadamente 1,2 a 1,3 shaku, comienza a verse confusamente similar al *gengorō-buna* (源五郎鮒) (*C. cuvieri*, la forma salvaje de la carpa cruciana japonesa) que es una especie estrechamente relacionada que también es endémica del lago. Tiene un estilo alternativo *nigorobuna* 煮頃鮒, que se traduce crudamente como "carpa estofada a tiempo".

Este es un pescado muy apreciado comercialmente, convertido en *funazushi*, donde el pescado entero se sala y se fermenta en lechos de arroz cocido. Un auténtico *funazushi* tradicionalmente debe usar el "carpa cruciana redonda", y por esta razón se le ha denominado *sushi-buna* que significa "la carpa cruciana para sushi". El plato, un tipo de *narezushi*, es un manjar local de la prefectura de Shiga y es conocido por su olor acre.

Se dice que esta especie produce *un funazushi* superior que es tierno hasta los huesos, en contraste con las imitaciones hechas usando *gengoro-buna* (*Carassius cuvieri*) como sustituto. También se dice que la *ginbuna* (*Carassius langsdorfii*) se utiliza como sustituto.

La Lista Roja publicada por el Ministerio de Medio Ambiente de Japón (2018) enumeró las subespecies de peces como en peligro de extinción (IB).

La devastación de los números se atribuye a la pérdida de hábitat (zona de desove), así como a la depredación por especies introducidas. Se sabe que los adultos son capturados por black bass, y las larvas y los huevos son alimentados por bluegill, los cuales se han vuelto invasivos en el lago.

El impacto de los peces depredadores puede ser un factor agravante secundario, siendo la causa principal los cambios provocados por el hombre en el paisaje del lago, según algunas opiniones.

Funa-zushi hecho de "carpa nigoro crucian": las hembras que llevan huevas (en la foto) son especialmente apreciadas

Las zonas de desove del *nigorobuna son los cinturones* de juncos del lago Biwa y las lagunas unidas al lago conocidas como *naiko* (内湖), así como los arrozales. La mayoría de las zonas de cañaverales fueron alteradas por el proyecto de diques en la orilla del lago (1976-1991), el número de lagunas se redujo a poco más de veinte, y en 1995 el área total de la laguna era de 425ha (1.050 acres) (15% del tamaño total en 1940). Además, los canales que conectan los cuerpos de agua estaban equipados con compuertas, lo que dificultaba el viaje de los peces.

- Mamíferos marinos
  - Ballenas barbadas

Los misticetos (Mysticeti), conocidos comúnmente como ballenas barbadas, forman un parvorden del infraorden Cetacea (ballenas, delfines y marsopas). Son un grupo muy distribuido y diverso de mamíferos marinos carnívoros que se caracterizan por contar con barbas en lugar de dientes. Mysticeti comprende las familias Balaenidae (ballenas francas), Balaenopteridae (rorcuales), Cetotheriidae (la ballena franca enana) y Eschrichtiidae (la ballena gris). Actualmente existen dieciséis especies de misticetos. Aunque históricamente se consideraba que los cetáceos descendían de los mesoniquios, las evidencias moleculares apoyan su parentesco con los artiodáctilos. Los misticetos se separaron de las ballenas dentadas (Odontoceti) durante el Eoceno.

Su tamaño va desde los 6m y 3t de la ballena franca enana (*Caperea marginata*), a los 34m y 190t de la ballena azul (*Balaenoptera musculus*), el mayor animal de la Tierra, no solo en la actualidad, sino también el mayor del que se tenga noticia en la historia. Son sexualmente dimórficos. Pueden tener cuerpos hidrodinámicos o voluminosos, dependiendo del comportamiento alimenticio. Sus extremidades superiores evolucionaron transformándose en aletas y las inferiores en cola. Aunque no son tan flexibles y ágiles como los pinnípedos, los misticetos pueden nadar a gran velocidad (el más rápido puede alcanzar los 37km/h). Utilizan las barbas de su maxilar superior para filtrar los alimentos del agua. En los balénidos las vértebras cervicales se han fusionado, con lo que apenas pueden girar la cabeza. Tienen dos espiráculos. Algunas especies están bien adaptadas para sumergirse a grandes profundidades. Cuentan con una gruesa capa de grasa bajo la piel para mantener el calor corporal en las aguas frías.

Dos países miembros de la CBI, Islandia y Noruega, continúan cazando comercialmente ballenas. Japón, que también forma parte de la CBI, caza ballenas en virtud del permiso científico establecido en el artículo VIII del Convenio para la Regulación de la Caza de Ballenas, que permite su captura para investigación científica. Japón ha desarrollado dos programas de investigación: el Japanese Research Program in the North (JARPN), centrado en el Pacífico Norte, y el

Joint Aquatic Resources Permit Application (JARPA), centrado en la zona de la Antártida y por el que se capturaron unos 7.000 rorcuales aliblancos y algunos rorcuales comunes. Algunos grupos defensores de los derechos de los animales, como Greenpeace se oponen a los programas japoneses de caza científica, y otros consideran que en realidad es un sustituto de la caza comercial. En 2014, la Corte Internacional de Justicia (la rama judicial de las Naciones Unidas) prohibió la captura de ballenas para cualquier propósito en el Santuario ballenero Austral, aunque Japón se negó a detener la caza de ballenas y solo ha prometido disminuir en un tercio sus capturas anuales (alrededor de 300 ballenas por año).

Adulto y ejemplar joven de rorcuales aliblancos cargados en un buque ballenero japonés. La herida que se aprecia en el joven fue causada por un arpón con explosivo

Las ballenas barbadas rara vez se han mantenido en cautividad. Su gran tamaño y apetito hace que sean criaturas con un coste de mantenimiento demasiado elevado. Por ejemplo, la cría de una ballena gris, uno de los misticetos de menor tamaño, necesitaría 215kg de pescado por día para alimentarse, y la piscina que la mantuviera tendría que acomodar al joven, de cuatro metros de longitud, además de contar con un amplio espacio para nadar. Solo las ballenas grises han sobrevivido en cautiverio durante más de un año. La primera, capturada en 1965 en la laguna Ojo de Liebre, en el estado mexicano de Baja California Sur y a la que llamaron *Gigi*, murió dos meses después de su captura a causa de una infección. La segunda, capturada en 1971 en la misma laguna y a la que llamaron *Gigi II*, fue liberada un año más tarde, tras hacerse demasiado grande para poder conservarla. Otra ballena gris, *J. J.*, varó en Marina del Rey (California) y fue trasladada al parque acuático SeaWorld San Diego, pero después de 14 meses fue liberada al hacerse demasiado grande para poder mantenerla. Con sus 8.700kg de peso y 9,4m de longitud, *J. J.* fue la criatura más grande mantenida en cautividad. El Acuario de Mito en Numazu, Shizuoka (Japón), albergó tres rorcuales aliblancos cercados con redes en la bahía cercana al acuario. Uno sobrevivió durante tres meses, otro (una cría) durante dos semanas, y el tercero consiguió escapar rompiendo las redes un mes después de su captura.

- Delfines

Los delfines (Delphinidae), también delfines oceánicos para distinguirlos de los platanistoideos o delfines de río, son mamíferos de una familia de cetáceos odontocetos muy heterogénea, que comprende 37 especies actuales. Miden entre 2 y 8 metros de largo, con el cuerpo fusiforme y la cabeza de gran tamaño, el hocico alargado y solo un espiráculo en la parte superior de la cabeza (orificio respiratorio que muchos animales marinos tienen como contacto del aire o agua con su sistema respiratorio interno). Son carnívoros estrictos. Están entre las especies más inteligentes que habitan en el planeta. Se encuentran relativamente cerca de las costas y a menudo interactúan con el ser humano. Como otros cetáceos, los delfines utilizan los sonidos, la danza y el salto para comunicarse, orientarse y alcanzar sus presas; además utilizan la ecolocalización. Hoy en día, las principales amenazas a las que están expuestos son de naturaleza antrópica.

La contaminación ambiental de los océanos, mares y ríos es una preocupación. Pesticidas, metales pesados, plásticos y otros contaminantes industriales y agrícolas que no se desintegran rápidamente en el medio, pueden causar la reducción de poblaciones de delfines, y causar la acumulación de tejido de altos niveles de contaminantes. También son comunes las lesiones o muertes causadas por las colisiones con embarcaciones, especialmente de sus hélices. Diversos métodos de pesca con red causan la muerte a los delfines que queden atrapados, sobre todo en la pesca de cerco del atún.

Por otro lado, en algunas partes del mundo los delfines forman parte de la dieta tradicional, como en Taiji (en Japón) o las Islas Feroe.

- Moluscos
  - Calamares y sepias

Estos peces se denominan colectivamente *ika* en japonés.

- Aori

Aori ika podría ser el más sabroso y el más popular de los 100 tipos de ika que se encuentran en el agua de Japón. Suele ser caro debido a las pequeñas cantidades que se encuentran en el mercado. Su sabor rico y dulce combina especialmente bien con shari en vinagre. La textura puede ser un poco dura, pero cuanto más se mastica la pulpa, más dulzura se libera. Tiene un aspecto completamente blanco y normalmente se sirve con un par de gotas de jugo de sudachi y un poco de sal marina.

- Surume

Capturado en los mares de Hokuriku, el Surume Ika es una delicia de temporada. Bueno para disfrutar todo el año, estos calamares voladores están en constante demanda por parte de los conocedores. Con su pulpa naturalmente dulce, se pueden disfrutar de muchas maneras. Se toman como sashimi y se cocinan a fuego lento, asados o incluso fritos. Se puedes disfrutar cada parte del calamar (sin la aleta dentro de la cabeza), lo que lo convierte en una gran captura.

- Kensaki

Kensaki ika (calamar con punta de espada) se encuentra en las aguas costeras y cercanas desde el centro de Honshu hacia el sur en el Mar de China Oriental, desde el Mar de China Meridional hasta el sudeste asiático y en el norte de Australia. El torso mide 40cm de largo y la temporada de desove es de abril a octubre, con un pico en primavera, verano y otoño. La vida útil del Kensaki ika es de un año.

La forma del cuerpo del pez difiere dependiendo de cuándo nace y dónde vive, por lo que recibe muchos nombres en los centros de producción y mercados. Los largos y delgados se llaman Kensaki ika o Aka ika. Los más gruesos se llaman Shiro ika o Budou ika. Además, estos se llaman Akaika en Kanto y Shiro ika en el oeste de Japón, pero el calamar volador, que es un tipo diferente de calamar, también se llama Aka ika, por lo que puede generar cierta confusión.

Se corta a lo largo de las fibras con un cuchillo para obtener una textura suave. Con Shari, es una obra de arte de estilo Edo sabrosa y dulce.

- Yari

Si se sirve muy fresco, el yari-ika seguirá siendo ligeramente translúcido. Cuando se deja envejecer durante aproximadamente un día, pierde su translucidez, se vuelve completamente blanca y adquiere un sabor dulce difícil de superar. Los calamares lanza hembras desovan en la primavera; son deliciosos cuando se sirven a fuego lento con los huevos todavía dentro.

Después de cortar el trozo de calamar y justo antes de servir, el itamae cortará cortes finos a lo largo del tane (como se puede ver en la foto de arriba) para ablandar la carne.

- Hotaru

El calamar luciérnaga (*Watasenia scintillans*), también conocido como el calamar enope brillante, es una especie de calamar de la familia Enoploteuthidae. Es la única especie del género monotípico *Watasenia*.

El calamar luciérnaga se encuentra en el océano Pacífico occidental a profundidades de 183 a 366 metros (600–1200 pies) y es bioluminiscente. El manto, la cabeza, los brazos y los tentáculos están salpicados de pequeños órganos productores de luz llamados fotóforos. Cuando parpadea, la luz atrae a los peces pequeños, de los que los calamares pueden alimentarse. Este calamar tiene tres pigmentos visuales ubicados en diferentes partes de la retina que probablemente permiten la discriminación del color, cada uno con sensibilidades espectrales distintas. El calamar luciérnaga mide aproximadamente 3 pulgadas (7,6cm) de largo en la madurez y muere después de un año de vida. Tiene los ocho brazos estándar y dos tentáculos, cada uno con tres órganos brillantes que emiten luz en las puntas.

Fideos somen Sashimi y Ryugu (en el museo del calamar luciérnaga)

En la prefectura de Toyama, se ha comido desde la antigüedad, y hay platos salteados, platos a fuego lento que incluyen tsukudani, aderezo de miso en vinagre, encurtidos, platos secos, tempura, pollo frito y Ryugu somen como sashimi. Debido a que se echa a perder rápidamente, era difícil comerlo fuera del área de producción hasta que se desarrolló el transporte de alta velocidad con almacenamiento congelado y refrigerado. Hoy, además de venderse en supermercados de alimentación y pescaderías frescas de zonas alejadas de los puertos pesqueros como el área metropolitana de Tokio, también se sirve en izakayas y restaurantes de sushi de cinta transportadora.

Debido al riesgo de intoxicación alimentaria por su caducidad y el riesgo de parásitos, que se describirá más adelante, incluso los lugareños que lo han estado comiendo durante mucho tiempo no lo comieron crudo. Desde el

comienzo de la era Heisei, se ha vuelto común encontrar productos congelados y otros productos procesados en los estantes de las tiendas a principios de la primavera para comer crudos (las notas sobre comer crudos se describen más adelante).

En los últimos años ha sido muy valorado no solo por su sabor y la gran cantidad de capturas estacionales, sino también por su valor nutricional. Según el análisis de Hiroyuki Takeuchi (Food Function Science), profesor de Toyama Junior College, contiene mucha vitamina A, vitamina B12 y taurina.

Calamares luciérnaga aderezado con vinagre de mostaza miso

- Ko

Este calamar en particular se conoce como "Ko-Ika" o "Sumi-Ika" en la región de Kantō. Es un artículo muy popular utilizado para sushi y tempura al estilo Edomae. Debido a su popularidad, el precio de mercado de Ko-Ika es muy alto y puede costar hasta $200/Kg al comienzo de la temporada. Los calamares jóvenes, llamados Shin-Ika, alcanzan su mejor temporada y se envían al mercado a partir de julio. Posteriormente, Ko-Ika tendrá su mejor temporada desde finales de otoño hasta principios de primavera.

- Pulpos

El pulpo se llama tako en japonés.

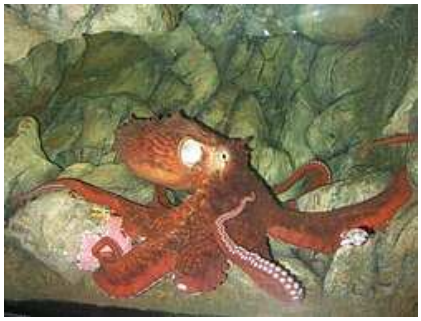
- Madako

El Madako o pulpo común es un emblema en la prefectura de Kagawa, donde su pesca es toda una tradición y costumbre. Al ser un animal salvaje, se alimenta de diferentes animales que se encuentran en el fondo del mar, como cangrejos azules y camarones, los que le aportan un sabor ligeramente dulce y espectacular. Es notable su versatilidad como ingrediente en sashimis, témpuras, carpaccios, nigiris y maki. En Bacali tenemos para ti un producto de calidad inigualable.

- Muzudako

El pulpo gigante, pulpo gigante de California o pulpo del Pacífico Norte (Enteroctopus dofleini) es una especie de molusco cefalópodo de la familia Octopodidae; es el pulpo más grande que se conoce, con 9m de longitud.

Como otros miembros del orden de los octópodos, usa pigmentos especiales en su piel para cambiar de color y camuflarse en rocas, plantas e incluso corales.



Crece más y vive más tiempo que cualquier otra especie de pulpo (4 años). El que ostenta el récord hasta ahora es un ejemplar de 9 metros y 272 kilogramos. Sin embargo, lo habitual es que los adultos alcanzan un peso en torno a los 50kg y una longitud de tentáculos de hasta 4,3m.

Esta especie de pulpo es el invertebrado de mayor inteligencia que se conoce. Se ha comprobado en diversos ensayos de laboratorio que puede aprender observando, por ejemplo, destapando frascos imitando a otros pulpos y salir de laberintos creados por el hombre.

Esta especie es cazada por los humanos como alimento. Debido a su gran cuerpo, se considera una especie de pesca importante y se captura en nasas de pulpo. En Hokkaido y la región de Tohoku, donde el pulpo común es escaso, la mayoría de los pulpos mencionados son de esta especie, y en Hokkaido, esta especie tiene la captura más grande. Actualmente, la demanda es alta, pero existe la preocupación de que la población pueda disminuir debido a la sobrepesca. También se le llama "pulpo del Mar del Norte".

En comparación con el pulpo común, no solo la piel sino también la carne es suave y acuosa, que es el origen del nombre japonés. En el pasado, recibió una calificación baja en comparación con el pulpo común debido a su aguabilidad, pero se está reevaluando debido a la disminución en la captura de pulpo común. Algunos dicen que el pulpo no es tan delicioso como el pulpo común, que tiene un fuerte sabor a umami, mientras que otros dicen que el mizudako tiene mejor textura, mientras que otros prefieren el mizudako, que tiene ventosas más grandes. Por su tamaño contiene más taurina que el pulpo común. También existe la opinión de que el pulpo hembra del Pacífico tiene mejor sabor que el macho. Además de sashimi (patas/cabezas), sushi, takoyaki (patas/cabezas), oden, pulpo a la sal, shabu-shabu, pollo frito, sopa, pescado seco, pescado ahumado, pulpo en vinagre y pescado salado (calamar). Es diferente al pescado salado.

Pulpo Shabu de Wakkanai

En Hokkaido y Tohoku, se usa en varios platos de pulpo en lugar del pulpo común, y la mayoría del pulpo que se usa en los platos de Año Nuevo es Mizudako. Originalmente, los brazos (patas) de los pulpos son más valiosos, pero en las áreas de producción, el cuerpo (cabeza) se usa con más frecuencia que las patas (porque la cabeza es más barata que las patas). Además, se distribuye la boca (placa mandibular: comúnmente conocida como cometa pulpo). En los países del norte, los órganos internos como el hígado y los ovarios se denominan "herramientas" y se comen.

- Iidako

Iidako es un pulpo pequeño cuyo tamaño oscila entre los 5 y los 20 centímetros de largo. Antes de la época de desove, el cuerpo de la hembra (la parte que parece la cabeza) se llena de huevos de forma ovalada, que parecen granos de arroz, de ahí el nombre arroz dako.

Los Iidako viven en suelo arenoso a profundidades de hasta 20 metros y prefieren un entorno interior similar a una bahía, lo que hace que el área de Bisan Seto sea un área particularmente especial para Iidako.

En la prefectura de Kagawa, la pesca comercial de Iidako se lleva a cabo desde el otoño hasta principios de la primavera, y la pesca de Iidako también es popular como actividad de ocio. Las hembras Iidako que llevan huevos tienen un sabor único, y se puede decir que este sabor es el sabor representativo de Kagawa en invierno. Incluso si el pulpo no lleva huevos.

- Bivalvos

- Hotage-gai

Mizuhopecten yessoensis (Yesso scallop, gigante Ezo scallop) es una especie de molusco bivalvo marino de la familia Pectinidae, las vieiras. Su nombre Yesso/Ezo hace referencia a que se encuentra al norte de Japón.

Sus tejidos bioacumulan yesotoxinas de algas y se estudian extensamente.

Las vieiras dependen del hundimiento de materia orgánica para alimentarse, siendo los detritos su principal fuente de alimento. Esta materia orgánica proviene de los ríos que se drenan en las cercanías. Otra fuente de alimento para las vieiras es el carbono orgánico disuelto procedente de la producción de fitoplancton.

Desde 2012, ha representado la mayoría de las exportaciones de productos del mar de Japón en términos de volumen y valor, y el valor de exportación en 2014 alcanzó los 44.665 millones de yenes. Según las estadísticas del Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, las exportaciones de productos agrícolas, forestales y pesqueros y productos alimenticios en 2022 serán los principales artículos por artículo y, debido al impacto de la debilidad del yen, el mismo año aumentará en más del 40% en comparación con el año anterior a 91 mil millones de yenes.

Antes de la guerra, la principal demanda era de vieiras secas en China, pero con la expansión del sushi en el extranjero, la demanda de productos congelados aumentó y América del Norte se convirtió en una importante zona de consumo. También se exporta por vía aérea una pequeña cantidad de productos frescos y mariscos vivos.

A menudo se captura como alimento, pero ahora también se cultiva. Es rico en componentes umami como aminoácidos, ácido glutámico, ácido succínico y taurina. El dulzor peculiar de las vieiras se debe al glucógeno.

Aunque depende del método de cocción, en los últimos años se ha distribuido en Japón una amplia gama de ostras, desde ostras juveniles de aproximadamente un año hasta ostras de 3-4 años. En los supermercados de Hokkaido y la

parte norte de la región de Tohoku, los mariscos a veces se venden por separado dependiendo de si se comen crudos (sashimi) o no.

Las vieiras son gruesas y pálidas, pero se rompen con facilidad y tienen una textura y un sabor agradables. Se utiliza en varios platos como sashimi, estofado, a la parrilla con mantequilla, sopa y frito. También se secan y procesan en vieiras secas (vieiras secas), algunas de las cuales se exportan desde Japón y se utilizan como ingredientes y condimentos. Además, la membrana del manto llamada himo (hilo de marisco) también se come cruda, ahumada o en salazón.

Sashimi de vieiras

- Asari

Lajonkairia lajonkairii es una especie comestible de almeja de agua salada de la familia Veneridae, las almejas de Venus.

Los nombres comunes para la especie incluyen almeja de Manila, almeja japonesa de cuello pequeño, berberecho japonés, concha de alfombra japonesa, y Bajirak (nombre llamado por los coreanos).

Esta almeja se captura comercialmente, siendo el segundo bivalvo más importante cultivado en acuicultura a nivel mundial.

La concha de *Lajonkairia lajonkairii* es alargada, ovalada y esculpida con costillas radiales. Por lo general, tiene entre 40 y 57 milímetros de ancho, con un ancho máximo de 79 milímetros. El caparazón varía en color y patrón, siendo de color crema a gris con líneas o parches concéntricos. Las personas que viven en condiciones anóxicas pueden ser negras. La superficie interior del caparazón suele ser blanca con bordes morados. Los sifones están separados en las puntas.

Sopa de miso hecha de almejas japonesas de cuello pequeño (Asari)

Esta especie representa el 25% de los moluscos producidos comercialmente en el mundo.

Esta almeja se considera un producto de acuicultura sostenible. Se vende viva o congelada.

- Shijimi

Corbicula japonica es una especie comestible de almeja de agua salobre, un molusco bivalvo de la familia Cyrenidae, las almejas cesta.

Los nombres comunes de la especie incluyen *Shijimi* (por su nombre japonés), almeja cesta japonesa o almeja azul japonesa.

Las almejas japonesas se asientan en las desembocaduras de los ríos en aguas salobres. Durante la marea baja, las personas pueden verlos en las planicies de marea y recolectarlos como alimento. Sus caparazones miden aproximadamente 30-35mm y son de color marrón rojizo cuando son jóvenes, y se vuelven negros a medida que maduran. Sus conchas son brillantes y tienden a desarrollar círculos concéntricos desde su base, similar a Corbicula fluminea. El interior de sus caparazones es morado cuando son jóvenes y se vuelve blanco a medida que maduran. Su reproducción se basa en el gonocorismo.

Sopa de miso shijimi

Shijimi y Asari (*Venerupis philippinarum*) es muy popular utilizado en la sopa de miso y Tsukudani.

- Kaki

Las ostras nunca se sirven como nigiri; no combinan bien con el arroz de sushi con vinagre. Sin embargo, las tiendas de sushi los sirven ocasionalmente como aperitivo. En la foto de arriba hay un par de ostras Kumamoto de Gintei. La variedad Kumamoto se originó en Kyushu y llegó a los EE. UU. después de la Segunda Guerra Mundial. Por extraño que parezca, ahora son muy populares en los EE. UU., pero rara vez se consumen en Japón. Son de tamaño pequeño, con una salmuera suave y un final dulce.

- Hamaguri

Hamaguri solía encontrarse comúnmente en la bahía de Tokio (Edo), y hoy sigue siendo un ingrediente importante de Edomae-zushi. Nunca se sirve crudo; un chef cocerá al vapor o hervirá rápidamente las almejas, luego las

marinará en el caldo junto con mirin, salsa de soya y un poco de azúcar. Luego, las almejas cocidas se combinan con arroz y se untan con salsa nitsume o nikiri.

- Akagai

Akagai (también llamada almeja roja) es un sushi-dane de Edomae verdaderamente clásico. Akagai solía ser abundante en la bahía de Edo, pero lamentablemente en estos días se ha vuelto escaso y muy caro. Los mariscos se lavan en agua con vinagre, luego se cortan con cuidado en forma de mariposa y se rebanan como se muestra en la imagen de arriba. A menudo verás que el itamae golpea el caparazón del arca en la tabla de cortar para tensar aún más la carne. El bocado resultante es deliciosamente dulce y maravillosamente lleno de dientes. El himo (o manto) también se puede consumir y es delicioso también.

- Aoyagui

Curiosamente, el nombre real de este marisco es baka-gai, que se traduce como almeja idiota. La carne de la almeja es comestible, al igual que los músculos aductores que se llaman kobashira. La almeja se quita de su caparazón, se enjuaga con agua caliente y luego se enfría rápidamente en agua helada antes de cortarla en mariposa. Se sirve con el pie intacto y sobresaliendo en el aire.

Aoyagi ha sido un favorito desde el período Edo y continúa atrayendo a los fanáticos del sushi hoy en día gracias a su textura crujiente y sabor dulce.

- Mirugai

Una vez que se encuentra en la bahía de Tokio, la almeja gigante se ha vuelto muy escasa. En cualquier caso, la porción del marisco que se usa para el nigiri es el "sifón" exterior que se extiende fuera del caparazón. Servido con nikiri y wasabi, el mirugai tiene una textura dentada, firme y crujiente, con un sabor a mar dulce y delicado y toques de algas.

- Torigai

El berberecho es una de esas delicias de sushi raras y clásicas de Edomae: aparece en los menús de los buenos restaurantes de sushi en abril, y ya está fuera de los menús a fines de mayo: tiene uno de los períodos de rechazo más cortos de todos los tiempos. También es uno de los raros tane que es de color oscuro.

El tori-gai se puede comer crudo, pero por lo general, los chefs lo hierven rápidamente durante un par de segundos, ya que esto produce sabores maravillosos. La carne es suave, ligera y llena de dulzura. Definitivamente es uno de mis ingredientes favoritos para sushi, y muchos lo consideran el marisco más sabroso para el sushi Edomae.

- Gastropodos y conchas

- Sazae

Turbo sazae es una especie de caracol marino, un molusco gasterópodo marino, de la familia Turbinidae, los caracoles turbante. Durante mucho tiempo se había confundido con *Turbo cornutus* y con *Turbo japonicus* antes de que Fukuda (2017) lo señalara, a pesar de ser un marisco comestible popular en Japón.

Sashimi de turbante en vivo servido en un restaurante de sushi con cinta transportadora (Rikimaru)

Esta especie se encuentra en Corea del Sur y Japón.

Turbo sazae se disfruta como un manjar en Japón, donde se conoce como "*sazae* (サザエ)". Después de cocinar, el animal con forma de sacacorchos se puede sacar de su caparazón usando su opérculo duro, o tapa dura y rocosa, a la

que está firmemente adherido. El opérculo no es comestible y debe desecharse junto con el caparazón del animal después de comer.

- Abulón

Los haliótidos (Haliotidae) son una familia de moluscos gasterópodos con un único género, *Haliotis*. Son conocidos como abalones, u orejas de mar, aunque se les conoce con otros nombres dependiendo del país: orea, señoritas, cribias, manquilinas, seis ojos, oreja de Venus o de fraile, lapa burra y carne de pez.

La palabra abulón deriva de la palabra Ohlone awlun o aluan. Pasó del castellano al inglés y de vuelta al castellano.

Algunas de estas especies presentando gran valor comercial debido a su gran tamaños y volumen; siendo productos de consumo humano. Su carne es un plato muy apreciado en Asia Oriental (China, Japón, Taiwán y Corea), y se ha adoptado con fervor en algunas zonas de Estados Unidos y recientemente en México, lo que ha llevado a problemas de conservación. Y en algunos casos simples objetos de colección; cabe destacar las siguientes especies por su valor comercial:

Haliotis iris

Haliotis corrugata, popularmente conocido como abulón amarillo o corrugado, su concha es redonda, gruesa y elevada, con una longitud total de 16 a 17 centímetros de largo; la cara externa es áspera, con arrugas onduladas, carácter al que alude su nombre, presenta de 2 a 4 agujeros; la cara interna de la concha es iridiscente, es decir, cambia de tono según recibe la luz, desde el color verde oscuro hasta el rosado. Habita a profundidades entre los 5 y los 29 metros.

Haliotis fulgens, denominado abulón azul, presenta concha ovalada ligeramente gruesa; la superficie externa es de color café rojizo, con numerosos surcos espiralados, presentando una talla 18 centímetros de longitud; los orificios respiratorios son pequeños y circulares; el interior de la concha es iridiscente y en él domina el color azul brillante; se localiza habitando entre los 9 y 27 metros de profundidad.

Haliotis corrugata

Haliotis sorenseni, llamado abulón chino, presenta una concha delgada y ovalada de 13 a 16 centímetros de longitud, con la cara externa rugosa de color café rojizo, presentando de 3 a 5 perforaciones respiratorias. La cara interna es brillante y aperlada, razón por la cual en algunas regiones es denominado abulón blanco; su hábitat se localiza a profundidades a que oscilan 11 y 20 metros.

Haliotis rufescens, popularmente conocido como abulón rojo, se caracteriza por ser el abulón que presenta la concha más grande en el estado adulto, su concha es gruesa y ovalada presentando tallas de 25 a 27 centímetros de longitud, la cara externa es de color rojizo y la interna iridiscente; vive a profundidades de 14 a 16 metros.

Haliotis pourtalesii, conocido como abulón de Pourtales, aunque la concha es ovalada y pequeña no superando los 2 centímetros de longitud total, es una especie altamente estimada entre los coleccionistas de conchas dado lo poco frecuentes que son los individuos de esta especie; el hábitat de esta especie se ubica entre los 30 a 100m de profundidad.

- Crustáceos
  - Cangrejos

Al cangrejo se le llama *kani* en japonés.

- Zuwaigani

Chionoecetes opilio, también conocido como cangrejo azul de las nieves o cangrejo de las nieves, es un crustáceo epifaunal que habita en profundidades someras, sobre sedimentos, en el noroeste del Océano Atlántico y del norte del océano Pacífico. Es una especie de *Chionoecetes* bien conocida a nivel comercial, frecuentemente capturada con nasas (trampas, jaulas) o con redes de arrastre. En este género se encuentran siete especies, todas las cuales se denominan "cangrejo de las nieves". *C. opilio* se emparenta con *C. tanneri*, comúnmente conocido como cangrejo tanner crab (cangrejo curtidor) *Chionoecetes bairdi* y otras especies que habitan los océanos fríos del hemisferio norte.

El cangrejo de las nieves es endémico del Noroeste Atlántico y del norte del Pacífico. En el Noroeste Atlántico, se pueden ver en áreas de Groenlandia cercanas a Terranova, en el Golfo de San Lorenzo y la plataforma continental escocesa, Scotian Shelf. En el norte del Pacífico, este cangrejo se encuentra en las áreas que van de Alaska hasta el norte de Siberia, así como desde el estrecho de Bering hasta las islas Aleutianas, Japón y Corea.

En 1996, se registraron ejemplares en el mar de Barentspor primera vez. Allí son considerados una especie invasiva y no está claro cómo llegaron hasta allí. Otra especie comercialmente importante, introducida deliberadamente en esta región es el cangrejo rojo gigante, el cual ya se ha asentado en el mar de Barents. De igual modo, los cangrejos de las nieves tendrán, probablemente, un efecto adverso en las especies nativas del mar de Barents.

Cangrejo de las nieves al vapor

Esta especie de cangrejo era normalmente capturada por los tramperos en los años 1980, pero esta actividad ha disminuido desde entonces. Gran parte de esta actividad, con fines comerciales, se llevó a cabo en Canadá. La

primera pesca comercial comenzó a llevarse a cabo en el mar de Bering (donde la especie no era nativa) en el 2013 y se espera que los caladeros de esta región puedan hacer frente a unos niveles de captura similares a los del este de Canadá, en un futuro.

- Kegani

El cangrejo crin de caballo, *Erimacrus isenbeckii* (ケガニ, *kegani*), es una especie de cangrejo que se encuentra principalmente en el Pacífico Noroccidental, alrededor de la costa de Hokkaido en el Mar de Okhotsk y el Mar de Bering Occidental y es una importante especie comercial utilizada en cocina japonesa. A pesar de la importancia de la especie, los estudios biológicos suelen ser especializados y limitados. La captura de la especie alcanzó un pico en la década de 1950 con 27.000 toneladas y ha disminuido desde entonces, alcanzando las 2.000 toneladas en 2003. Debido a la importancia comercial de la especie, se han utilizado muchos programas de mejoramiento de poblaciones para ayudar a mantener una pesquería exitosa. La especie se encuentra comúnmente en ambientes bentónicos arenosos desde aguas poco profundas hasta profundidades de hasta 350 metros.

El desarrollo embrionario de la especie se puede dividir en nueve etapas, cada una definida por la escisión y la formación de distintos apéndices. Para incubar los huevos después del desove, las hembras los adhieren a sus pleópodos. Con base en muchas encuestas realizadas durante las temporadas de desove y eclosión, se estima que el período de incubación de la especie es de más de un año, con la tasa de crecimiento embrionario controlada principalmente por la temperatura del agua. Las crías nacen entre marzo y mayo y permanecen como zooplancton hasta que alcanzan el fondo del mar en julio. El proceso de eclosión ocurre durante la floración primaveral del fitoplancton en el Mar de Ojotsk.

Kegani hervido alineado en el mercado

La zoea de esta especie puede confundirse con las otras dos especies de la misma familia, pero *E. isenbeckii* zoea carece de espinas de caparazón y tiene espinas laterales más cortas en la horquilla del telson.

- Tarabagani

El cangrejo rojo gigante, cangrejo de Kamchatka o centollo de Alaska, (*Paralithodes camtschaticus*) es una especie de crustáceo decápodo litódido nativo del mar de Bering. Crece hasta una separación entre las patas de 1,8m, y está fuertemente demandado por la pesca debido a su apreciado valor culinario y económico.

Los cangrejos gigantes pueden ser muy grandes, a veces alcanzan una anchura de caparazón de 28cm y una envergadura de patas de 1,8m. Fue nombrado así por el color que resulta cuando se cocina, en lugar del color de un animal vivo, que tiende a ser más borgoña.

El cangrejo rojo real es nativo del mar de Bering, en el norte del océano Pacífico, cerca de la península de Kamchatka y las vecinas aguas de Alaska. Fue introducido artificialmente por la Unión Soviética en el fiordo

de Múrmansk, el mar de Barents, durante la década de 1960 para proporcionar nuevas capturas, algo valioso para los pescadores soviéticos.

El principal caladero de Japón es el Mar de Okhotsk, donde los cangrejos se capturan utilizando redes de arrastre y redes de enmalle, y solía haber barcos de conservas de cangrejo que procesaban las capturas en productos enlatados en el mar. En el pasado, se capturaba como captura incidental en la pesca con palangre del bacalao del Pacífico, pero se teme que su población disminuya debido a la sobrepesca.

Paralithodes camtschaticus

En Japón, la captura de cangrejos hembra está prohibida por la orden de las Regulaciones de Control de Recolección de Cangrejos "Karaba" (Ordenanza del Ministerio de Agricultura No. 9 de 1933), pero no existen restricciones particulares sobre las ventas, y las importaciones desde Rusia están prohibidas, se distribuye como "huevas de bacalao".

Cangrejo real

Los lugares de pesca famosos para el cangrejo real en el extranjero incluyen la bahía de Bristol en el mar de Bering de Alaska, Estados Unidos, Norton Sound en el mismo mar de Bering y las aguas cercanas a la península de Kamchatka.

Entre ellos, American (Alaska) es muy popular y se importa a Japón todos los años.

Los importadores típicos a Japón son Trident Seafoods, la compañía estadounidense de productos del mar más grande.

- Gazami

Portunus trituberculatus, también conocido como cangrejo *gazami*, cangrejo azul asiático o cangrejo caballo, es la especie de cangrejo más pescada en el mundo. Se encuentra frente a las costas del este de Asia y está estrechamente relacionado con *Portunus armatus*.

Portunus trituberculatus es la especie de cangrejo más pescada del mundo, con más de 300.000 toneladas capturadas anualmente, el 98% de ellas frente a las costas de China. Esto se debe a que se considera altamente nutritivo, especialmente en lo que respecta a la crema de cangrejo (huevas).

Portunus trituberculatus se encuentra frente a las costas de Japón, Corea, China y Taiwán.

Debido al aumento de la escala de cultivo y la reproducción de *Portunus trituberculatus,* el entorno de cultivo del cangrejo gazami se ha deteriorado en gran medida. También ha disminuido el sistema inmunológico del cangrejo gazami, lo que ha llevado a la disminución de su capacidad para combatir enfermedades. Esto se puede observar observando la enfermedad de la pasta de dientes junto con la enfermedad de la emulsificación causada por el vibrio. Estas dos enfermedades han causado un gran daño a *Portunus trituberculatus*, lo que ha creado graves pérdidas económicas y privaciones para la industria. Estas enfermedades finalmente han reducido la comodidad y la evolución saludable de la industria de cultivo del cangrejo gazami.

En 2019, se descubrió que las poblaciones de cangrejos gazami en China están comúnmente infectadas con el flavivirus del tiburón *Flavivirus* Wenzhou, que se identificó previamente en todos los tejidos del tiburón spadenose del Pacífico, *Scoliodon macrorhynchos*. Si bien actualmente se desconoce si el flavivirus del tiburón de Wenzhou causa la enfermedad en los huéspedes de tiburones infectados, este virus se mueve horizontalmente entre los cangrejos gazami y los tiburones en los ecosistemas oceánicos de manera similar a otras infecciones por Flavivirus como el virus del dengue, que circula horizontalmente entre los artrópodos (mosquitos) y huéspedes vertebrados.

- Asahi-gani

Ranina ranina, también conocida como cangrejo Huỳnh Đế, cangrejo rana (rojo) o cangrejo llave inglesa, es una especie de cangrejo que se encuentra en hábitats tropicales y subtropicales. A menudo se pesca por su carne, y es la única especie conocida de su género.

Puede crecer hasta 15,0 centímetros (5,9 pulgadas) de largo y puede pesar hasta 900 gramos (2,0 libras). El caparazón es más ancho en la parte delantera, de color marrón rojizo, con diez manchas blancas. *Ranina ranina* es principalmente nocturna y permanece enterrada en la arena durante el día. *Ranina ranina* se distingue fácilmente de otras especies de cangrejos en su hábitat debido a su caparazón rojo y su sección media alargada.

La especie se explota comercialmente en gran parte de su área de distribución, pero la pesquería más grande se encuentra en Australia, donde la captura comercial anual se estima en 3.592 toneladas (7.919.000lb). En Queensland, solo se pueden desembarcar adultos de más de 100mm (3,9 pulgadas) de longitud de caparazón. En Filipinas, en 2008, los precios de *Ranina ranina* rondaban los 200-300 pesos por kilogramo. L*as poblaciones de ranina ranina* han sido estudiadas para evitar la sobrepesca y actualmente se encuentran estables.

Cangrejo relleno. Exposición en el Museo Nacional de la Naturaleza y la Ciencia

Aunque *Ranina ranina* es un objetivo de las operaciones de pesca comercial, se sabe poco sobre la biología, la dinámica de población y la ecología de la especie. Se han hecho intentos para cultivar *Ranina ranina* en cautiverio, pero hasta ahora han tenido poco éxito.

Ranina ranina es una especialidad regional en algunas regiones de Filipinas donde se conoce como *curacha*. Generalmente se come al vapor como *halabos*, o cocido en leche de coco como *ginataan*. Una variante notable de este último es el *curacha Alavar* de la ciudad de Zamboanga.

En Vietnam, la especie se denomina "cangrejo Huỳnh Đế", que literalmente significa "cangrejo emperador". Los nombres se refieren al hecho de que *R. ranina* es una de las cocinas favoritas de alto rango de los monarcas vietnamitas históricos. Es el manjar cosechado en las provincias Bình Định y Quảng Ngãi, y es aclamado "monarca de todo el cangrejo".

- Langostas, camarones y langostinos

Estos mariscos se denominan colectivamente ebi en japonés.

- Ise-ebi

La langosta espinosa (nombre científico: *Panulirus japonicus*, Ise-ebi) es una especie de camarón perteneciente a la familia de las langostas espinosas. En un sentido amplio, se refiere a varias especies de la familia de las langostas espinosas.

Otros nombres incluyen langosta espinosa sotobo, camarón shima y camarón Kamakura (producido en la prefectura de Kanagawa).

Un camarón grande que vive en las aguas poco profundas de los trópicos, es apreciado como alimento de lujo en Japón.

La longitud del cuerpo suele ser de unos 20-30cm. En casos raros, hay individuos grandes que alcanzan los 40cm y el peso es cercano a 1kg. En Japón, en abril de 2017, uno de los individuos más grandes de Japón, de 38,5cm de largo y 2,33kg de peso, fue capturado en la ciudad de Shima, en la prefectura de Mie. El cuerpo es grueso y cilíndrico, todo el cuerpo es de color rojo oscuro y está cubierto con un caparazón duro lleno de espinas, y las antenas y las patas para caminar son sólidas (también existen raros individuos azules). Los dos pares de antenas de muchos camarones son flexibles, pero las segundas antenas de las langostas espinosas son gruesas y están cubiertas por un caparazón resistente. Hay un generador de sonido en la base de las segundas antenas, y cuando se agarra, hace un sonido amenazador al golpear las articulaciones. El lado dorsal del abdomen tiene un surco transversal con pelos cortos. Comparando machos y hembras, los machos tienen antenas más largas y patas para caminar, mientras que las hembras tienen extremidades abdominales más grandes y la quinta pata (la última pata para caminar) ha cambiado a una pequeña pata en pinza.

Hábitat A lo largo de la costa, la langosta espinosa es un importante recurso acuático. Según el año, la prefectura de Chiba o la prefectura de Mie sigue siendo la captura número uno por prefectura en Japón. También está designado como el pez de la prefectura de la prefectura de Mie (designado el 2 de noviembre de 1990).

Sashimi de langosta

La temporada de pesca es de octubre a abril, y hay muchas áreas donde la pesca está prohibida durante la temporada de desove de mayo a agosto con el fin de conservar los recursos. En la prefectura de Miyazaki, la temporada de pesca comienza el 1 de septiembre y finaliza a fines de marzo.

Además, durante la temporada de desove, el cuerpo se adelgaza y el sabor es pobre. La cantidad de peces capturados depende de la edad de la luna y del clima, y se desembarcan más en las noches oscuras. Además, también se cree que los cambios en el meandro de Kuroshio en el lado del Pacífico afectan las capturas de peces. Los métodos de pesca durante la temporada de pesca son principalmente la pesca con redes de enmalle, la pesca de buceo y la pesca de amenaza de pulpo. En la pesca con redes de enmalle, las redes de enmalle se calan por la noche y se levantan temprano en la mañana. En la pesca de buceo, las buceadoras recolectan con sus manos langostas espinosas escondidas en zonas rocosas. En la pesca de espanto del pulpo, un pulpo común, enemigo natural de las langostas espinosas, es atado al extremo de una de las cañas y sacudido en el agua, y las langostas se asustan y huyen.

- Kuruma-ebi

Un buen chef de sushi siempre buscará camarones vivos y los preparará momentos antes de servirlos para maximizar la frescura y el sabor. Kuruma ebi se puede servir crudo (odori), pero la mayoría de las veces se hierve. El chef ensartará los camarones con un palo de madera y los hervirá rápidamente en agua que contenga sal y vinagre. Justo cuando el ebi comienza a ponerse rojo, se retira del agua y se enfría. Luego se quita la cabeza (ya veces la cola) y se pela la cáscara. El hígado de gambas (ebi miso) se coloca entre la gamba y el arroz ya que es rico en umami y aporta una deliciosa cremosidad al bocado.

La pieza resultante es realmente maravillosa. Servido ligeramente tibio, la carne firme del ebi contrasta bien con la textura suave del hígado, y el sabor es ricamente dulce y lleno de umami.

- Botan-ebi

El camarón botan (ボタンエビ) es una especie de camarón.

Algunas de las especies estrechamente relacionadas también se denominan 'botan ebi' y se distribuyen en los mercados y restaurantes de sushi de cinta transportadora. Entre ellos, esta especie se llama particularmente 'Honbotan ebi' o 'Honbotan'.

No se distribuye en el Mar de Japón, sino que es endémica de Japón, distribuida solo frente a la costa de la Prefectura de Miyagi en el lado del Pacífico y hacia el sur.

Solía pescarse en la costa de Onahama en la prefectura de Fukushima, en la bahía de Tokio y en la bahía de Tosa en la prefectura de Kochi, pero debido al declive de la pesca de arrastre en alta mar, ahora solo está disponible en la costa de Choshi en la prefectura de Chiba. Suruga Bay en la prefectura de Shizuoka y frente a Owase en la

prefectura de Mie. Varias especies de gamba roja están disponibles en el mercado bajo el nombre de “botan ebi”. Se pescan con redes de arrastre de fondo de octubre a mayo. El camarón botan se daña fácilmente, por lo que se requieren varias medidas para mantenerlo fresco a fin de llevarlo vivo a casa.

Sashimi de langostinos

- Shako

Los estomatópodos (Stomatopoda) son un orden de crustáceos malacostráceos del superorden Hoplocarida, conocidos comúnmente como galeras, mantis marinas, langostas mantis, gamba mantis, esquilas y tamarutacas.

Se les llama mantis o "gamba mantis" por presentar cierto parecido con tales insectos, en particular unas extremidades anteriores raptoras y el mimetismo; la capacidad de distinguir la luz polarizada y reaccionar ante ella; el aspecto externo destacado de los ojos y su carácter de depredadores que consumen vorazmente a otros animales. Reciben el nombre de "boxeadoras" porque son capaces de ataques rápidos y violentos y se sabe que algunos especímenes han roto de un golpe el cristal del acuario. Erugosquilla grahami (Ahyong & Manning, 1998), nativa de los mares de Australia tiene documentada la marca de 5 milisegundos.

En la cocina japonesa, la langosta mantis se come cruda como sashimi y como un complemento sushi denominado *shako* (蝦蛄).

Camarón mantis con cuerpo de color brillante

En la cocina cantonesa es un plato muy popular y es conocido como "camarón orinador" (攔尿蝦) debido a su tendencia a disparar un chorro de agua cuando es capturado. Después de la cocción, su carne es más cercana a la de las langostas que a la de camarón, y al igual que las langostas, las conchas son bastante duras y requieren un poco de presión para resquebrajarse.

En el Mediterráneo y en España la langosta mantis *Squilla mantis* es una comida común, especialmente en las costas del mar Adriático y en Andalucía, además de ser unos de los ingredientes tradicionales de la fideuá valenciana.

Su consumo puede presentar el mismo problema que el de otros mariscos cuando han crecido en aguas contaminadas. En Hawái, por ejemplo, ahora crecen excesivamente.

- Percebes

Los cirrípedos (Cirripedia, mankyakurui, 蔓脚類) son una clase de crustáceos denominados comúnmente percebes, incluyendo la bellota de mar y la anatifa. Son uno de los grupos de crustáceos más modificado; su peculiar morfología hizo que hace dos siglos se confundieran con moluscos. De hecho, muchos de los nombres que se dan a diferentes partes de su cuerpo responden a esta antigua creencia (mantos y placas por ejemplo). Sin embargo, al estudiar sus larvas se vio que eran similares a las de ostrácodos, lo que fue clave para estudios posteriores que concluyeron que se trataba de crustáceos con una morfología "aberrante". Entre los cirrípedos encontramos algunas especies de interés comercial como el percebe *(Pollicipes cornucopia)* y el picoroco (*Austromegabalanus psittacus*).

Los cirrípedos tienen dos tipos corporales básicos: con y sin pedúnculo. Los que no tienen pedúnculo cubren normalmente todo el litoral rocoso, mientras que los pedunculados prefieren vivir mar adentro o sobre objetos flotantes. Además de estos dos tipos básicos, existe un tercer tipo de morfología algo diferente, los llamados "amorfos" o Verrucomorfa. Estos últimos no son simétricos y viven en aguas profundas, generalmente sobre las espinas de erizos o como comensales de ballenas.

Algunos percebes son consumidos como marisco, fundamentalmente en Grecia, España y otros países mediterráneos.

Se explota sobre todo en Galicia (*Pollicipes pollicipes*), constituyendo un producto típico de su gastronomía; acostumbra a ser recogido manualmente con riesgo considerable para los operarios, localmente llamados *percebeiros*.

Sus parientes americanos comestibles son el gooseneck barnacle (*Pollicipes polymerus*), en el Pacífico boreal, y el picoroco (*Megabalanus psittacus*), en el Pacífico austral.

- Kawaebi

El camarón rayado japonés (nombre científico: *Palaemon paucidens*) es un tipo de camarón que pertenece a la familia Palaemonidae. Un camarón de agua terrestre (camarón de agua dulce) distribuido en Japón y sus alrededores (sureste de Siberia, Sakhalin, etc.), se utiliza como cebo de pesca y alimento.

En un sentido amplio, también se usa como un término general para los camarones clasificados en el género *Palaemon*, pero entre las especies producidas en Japón, solo el camarón rayado japonés es de agua dulce, y la mayoría de las especies habitan en aguas salobres y mares poco profundos.

Durante el día se esconde bajo piedras, plantas acuáticas y matorrales de plantas emergentes, y se desplaza durante la noche. Aunque también comen algas y plantas acuáticas, en su mayoría son carnívoros y se alimentan de varios

animales pequeños como insectos acuáticos, otros pequeños crustáceos, mariscos y lombrices de tierra. Los individuos grandes pueden depredar peces pequeños como los killis. A menudo acuden en masa a los animales muertos y canibalizan cuando la comida escasea. Cuando come, repetidamente rompe la comida en pedazos pequeños con sus patas de tijera y se la lleva a la boca. Además, sostienen pequeños trozos de presa con sus patas ambulatorias y sus patas maxilares, y las mastican y comen con sus mandíbulas. Por otro lado, los enemigos naturales incluyen tortugas de agua dulce como las tortugas de caparazón blando, peces de agua dulce como anguilas, carpas y mojarras azules, y aves como garzas.

Palaemon elegans Rathke,1837, una especie de camarón rayado marino

En Japón, se llama moebi, Kawaebi, etc., en varias partes de Japón, y es un camarón relativamente familiar en áreas de agua dulce.

Es atrapado por redes de serubin y tamo, y se usa para alimentos como pollo frito, tsukudani (comida hervida en salsa de soya) y dulces. La cáscara también es blanda, y el conjunto se usa como alimento. En la prefectura de Shiga, hay un plato local llamado Ebima, que se prepara hirviendo camarones del lago Biwa y soja. Sin embargo, al igual que otros crustáceos de agua dulce, existe peligro de parásitos, por lo que no se come crudo. Además de comerse, también se usa como cebo vivo para la pesca y, según la región y la temporada, se vende en grandes cantidades en las tiendas de artes de pesca junto con los numaebi.

- Equinodermos

- Pepinos de mar

Las holoturias u holoturoideos (Holothuroidea, del griego ολοθυριων (*holythurion*), «que se agita totalmente»), —conocidos vulgarmente como pepinos de mar o cohombros de mar— son una clase del filo Echinodermata que incluye animales de cuerpo vermiforme alargado y blando que vive en los fondos de los mares de todo el mundo. Se considera que existen desde el Silúrico, desde hace unos 400 millones de años, y se conocen unas 1.749 especies.

Un plato hecho con pepino de mar hirviendo

Pertenecen al mismo filo (Echinodermata) que los erizos de mar o las estrellas de mar, aunque aparentemente no tienen la simetría pentarradial característica de los demás representantes de este grupo. Se consideran animales con una simetría bilateral secundaria, ya que internamente sus órganos y sistemas aparecen en un número múltiplo de 5, como en el resto de equinodermos, pero externamente su cuerpo alargado da la sensación de tener un solo eje de simetría. El cuerpo es musculoso, en forma de cilindro, y tiene una apertura bucal por un extremo que es rodeada por tentáculos mientras que en el otro extremo se encuentra la abertura anal.

En Asia algunas de las entrañas se utilizan en comidas como sushi, y también se comen, una vez desecados y vueltos a hidratar, en sopas, típicas especialmente en China en donde el trepang es considerado un caro manjar con fuertes poderes afrodisíacos. También es un marisco muy apreciado en el Norte de Castellón y Delta del Ebro conocido como espardeña o espardenya con las que se preparan arroces.

- Erizo de mar

Los equinoideos (Echinoidea), comúnmente conocidos como erizos de mar, son una clase del filo Equinodermos. Son de forma globosa o discoidal (dólares de arena), carecen de brazos y tienen un esqueleto externo, cubierto solo por la epidermis, constituido por numerosas placas calcáreas unidas entre sí rígidamente formando un caparazón, en las que se articulan las púas móviles. Viven en todos los fondos marinos, hasta los 2.500 metros de profundidad. Han sido muy abundantes en diversas épocas geológicas desde su aparición en el Ordovícico. Comprenden unas 950 especies vivientes.

Sus gónadas son muy apreciadas gastronómicamente en varias partes del mundo, como España, Italia y Francia en Europa, Corea y Japón en Asia, y Chile, Panamá y Perú en América.

Sushi nigiri de erizo de mar

En España son muy valorados en el País Vasco, Asturias (donde se les conoce como oricios), Cádiz, Cataluña, Comunidad Valenciana, Baleares, Canarias y Galicia. Se comen cocidos y crudos en temporada (de enero a marzo); también se utilizan para elaborar el caviar de oricios, el paté de oricios, diversos revueltos, sopas, cremas, salsas, ceviches, arroces y pasta, etc.

En Perú es bastante cotizado el ceviche con erizo, el cual viene de la fusión de la comida peruana con la japonesa.

- Tunicados

- Piña de mar

La piña de mar (*Halocynthia roretzi*) es una ascidia comestible (ascidia) que se consume principalmente en Corea, donde se la conoce como *meongge* (멍게), y en menor medida en Japón, se conoce como *hoya* (ホヤ) o *maboya* (マボヤ).

Las piñas marinas son conocidas tanto por su peculiar apariencia, descrita por el periodista Nick Tosches como "algo que podría existir solo en un ecosistema puramente alucinatorio" como por su peculiar sabor, descrito como "algo así como yodo" y "caucho sumergido en amoníaco". Sin embargo, los aficionados afirman que el sabor es muy

adecuado para servir con sake. El sabor se ha atribuido a un alcohol insaturado llamado cynthiaol, que está presente en cantidades mínimas.

Piña de mar (*hoya*) servida como sashimi en un restaurante en Japón

En Japón, la piña de mar se suele comer cruda como sashimi, simplemente cortando el animal verticalmente, quitando los órganos internos y sirviéndolos con salsa de soja avinagrada. A veces también se sala, se ahúma, se asa a la parrilla, se fríe o se seca.

- Huevas

- Ikura

El caviar rojo es un caviar elaborado a partir de huevas de salmónidos (varias especies de salmón y trucha), que presenta una tonalidad rojiza intensa. Es distinto del caviar negro, que se elabora con huevas de esturión.

Ikura (huevas de salmón) en un rollo de sushi

El caviar rojo forma parte de la cocina rusa y japonesa. En Japón, el caviar de salmón se conoce como *ikura*, que deriva de la palabra rusa икра (ikra), que significa caviar o huevas de pescado en general.

En la cocina japonesa, suele marinarse en sal o salsa de soja y sake. El condimento utilizado varía de un hogar a otro. Muchas familias encurten el caviar rojo usando solo salsa de soya, pero algunas usan dashi en lugar de sake o mirin.

Don ikura

Los rusos disfrutan del caviar rojo como aperitivo en pan con mantequilla o en un blini (tortita eslava). El caviar en blini a menudo se combina con salmón en rodajas y champán, especialmente en ocasiones como la víspera del Año Nuevo ruso. El caviar también es un regalo popular entre los rusos.

- Kazunoko

Las huevas de arenque (kazunoko, 数の子) son huevas de arenque saladas o secas.

Se dice que el origen del nombre es el acento de 'Kadonoko', que es un remanente de la forma en que se llamaba al arenque 'Kado (Kadoiwashi)' hasta principios del período moderno.

Básicamente, la masa de huevas de pescado que se saca del vientre de la hembra no se come tal cual, sino que se come la que ha sido "secada al sol" o "salada". Cada huevo de arenque es muy fino, pero debido a que innumerables huevos están unidos entre sí, el conjunto es una masa larga y estrecha de largo unos 10cm.

Algas de Komochi

El komochi kombu es un arenque que tiene huevos puestos sobre algas marinas. Se come tal cual como un manjar, y también se usa como aderezo para sushi en restaurantes de sushi de alta gama, pero generalmente es caro. Además, tiene el sobrenombre de "diamante amarillo" por su apariencia de "color dorado".

La mayoría de los productos distribuidos en el mercado japonés se clasifican en 'huevas de arenque secas','huevas de arenque saladas' y ‘sazonadas’. Las huevas de arenque secas y las huevas de arenque saladas generalmente no se comen tal como están, sino que se comen después de haber sido 'rehidratadas' o 'quitadas de la sal'.

Rosanjin Kitaoji, un conocido conocedor de alimentos, escribió que “Kazunoko sabe mejor cuando está seco y rehidratado que salado o crudo”. También dice: “Kazunoko come sonido”. En comparación con otras masas de huevas de pescado como las huevas de salmón, las huevas de bacalao y las huevas de mújol secas, es muy dura, por lo que puede disfrutar no solo del sabor sino también de la textura y el chasquido al masticar.

En otras regiones además de Japón, incluso en los países asiáticos vecinos y regiones como América del Norte, Rusia y Europa, donde las capturas de arenque son grandes, la costumbre de comer huevas de arenque básicamente no es común. En esas regiones, todas las huevas de arenque se descartaron antes de que comenzaran a exportarse a Japón.

Kazunoko contiene colesterol, pero contiene EPA (ácido eicosapentaenoico) que simplemente elimina el colesterol. También se ha demostrado que reduce los niveles de colesterol. Sorprendentemente, contiene sólo una cantidad muy pequeña de cuerpos de purina que causan la gota.

- Karasumi

El *karasumi* es un producto alimenticio elaborado salando huevas de múgil y secándolas al sol. Una teoría sugiere que obtuvo su nombre del parecido de un bloque de *sumi* (varita de tinta china) importada de China (*Kara*) y usada en el *shodō*. Es una especialidad muy cara y se consume acompañada de sake.

Karasumi seco

Es una especialidad de Nagasaki y, junto con las huevas de erizo en salazón y el *konowata*, uno de los «tres *chinmi* de Japón». La ciudad taiwanesa de Tungkang se especializa en esta delicia.

- Tarako

Las huevas de abadejo, también conocidas como *myeongnan* y *tarako*, son las huevas del abadejo de Alaska (*Gadus chalcogrammus*) que, a pesar de su nombre, es una especie de bacalao. Las huevas de abadejo saladas son un ingrediente culinario popular en las cocinas coreana, japonesa y rusa.

La palabra japonesa para huevas de abadejo es *tarako.* Los productos alimenticios de abadejo a menudo se denominan *karashi-mentaiko* o *mentaiko*, un compuesto de *mentai* (明 太), tomado de su afín coreano *myeongtae* que significa abadejo de Alaska, y *ko* (子), una palabra japonesa para "niño (huevas)". El abadejo de Alaska se llama *suketōdara* (介党鱈) en japonés. *Tara* (鱈) significa bacalao en japonés. *Tarako* (鱈子)) significa literalmente "huevas de bacalao", pero generalmente se refiere a pequeños sacos de huevas saladas.

En ruso, las huevas de abadejo se llaman *ikra mintaya* (икра минтая). La palabra también se usa para referirse a la hueva salada. La palabra rusa *ikra* (икра) significa "hueva" y *mintaya* (минтая) es la forma genitiva singular de *mintay* (минтай), que significa abadejo de Alaska. La palabra también se deriva de su cognado coreano, *myeongtae* (명태).

Mentaiko

Un libro japonés de 1696 registra el uso de las huevas de abadejo de Alaska en las tierras del norte.

Mentaiko, adaptado del coreano *myeongnan-jeot*, de ahí el nombre mentai (derivado del coreano *myeongtae*, 명태, 明太, que significa abadejo) + ko (coreano 알, 子, que significa bebé/hueva), es común en Japón. Se elabora en una variedad de sabores y colores y está disponible en los aeropuertos y las principales estaciones de tren. Por lo general, se come con onigiri, pero también se disfruta solo con sake. Una variedad común es la mentaiko picante (辛子明太子 , *karashi mentaiko*). Es un producto del barrio Hakata de la ciudad de Fukuoka. La versión más suave se llama *tarako.*

Mentaiko - chazuke

Recientemente en Japón, la pasta mentaiko se ha vuelto común. Mentaiko se mezcla con mantequilla o mayonesa y se usa como salsa para espaguetis. A menudo se rocían tiras finas de nori (海苔) y hojas de shiso encima.

Mentaiko fue nominado como la guarnición número uno de Japón en la revista semanal japonesa, *Shūkan Bunshun*.

El tarako se sirve de varias maneras: solo (generalmente para el desayuno), como relleno para *onigiri* y como salsa para pasta (generalmente con *nori*). Tradicionalmente, el tarako se teñía de rojo brillante, pero las preocupaciones recientes sobre la seguridad de los colorantes alimentarios han eliminado por completo esa costumbre. En Kyūshū, el tarako se suele servir con hojuelas de chile rojo.

- Masago

Las huevas de eperlano, comúnmente conocidas como masago, son los huevos comestibles del pez capelín (Mallotus villosus), que pertenece a la familia del eperlano. Se consideran un pez de forraje, lo que significa que son una fuente de alimento importante para los depredadores más grandes, como el bacalao, las aves marinas, las focas y las ballenas.

Estos pequeños peces de color verde plateado se parecen mucho a las sardinas. Aunque la carne del capelín es comestible, es más buscada por los pescadores para crear otros productos, incluyendo el masago. Alrededor del 80% del capelín capturado se utiliza para producir productos de harina de pescado y aceite de pescado, mientras que el 20% restante se utiliza para producir masago.

Las hembras de capelín comienzan a liberar huevos alrededor de los 2-4 años de edad y continúan desovando hasta su muerte. El masago se recolecta de las hembras de capelín cuando los peces están llenos de huevos, pero antes de que tengan la oportunidad de desovar.

Se utiliza comúnmente como ingrediente en los rollos de sushi y es de color amarillo pálido, aunque a menudo se tiñe de colores brillantes, como el naranja, el rojo o el verde, para añadir interés visual a los platos. Tiene un sabor suave y a veces se mezcla con ingredientes como el wasabi, la tinta de calamar o el jengibre.

- Hígados

- Ankimo

El *ankimo* (アンキモ) es un plato japonés hecho de hígado de rape.

El hígado se frota primero con sal y luego se enjuaga con sake. Entonces se le retiran las venas, se enrolla hasta obtener un cilindro y se cuece al vapor. El *ankimo* se sirve a menudo con *daikon* gratinado con guindilla, cebolleta cortada fina y salsa de *ponzu*.

Ankimo

El *ankimo* es considerado uno de los *chinmi* (delicias) de Japón.

- Kawahagi

Kawahagi es un pez plano que habita en la arena y se encuentra en las zonas costeras de Japón. Alcanza una longitud de 8 a 10 pulgadas, y durante mucho tiempo los pescadores japoneses lo consideraron un pez "desechable".

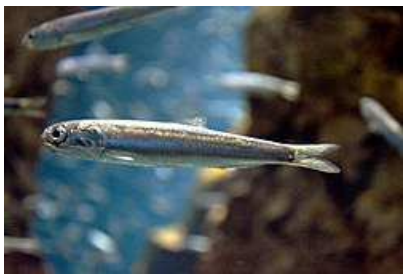
Cuando se sirve como nigiri-zushi, generalmente se cubre con su propio hígado, como se muestra en la imagen de arriba. Es un artículo de temporada delicioso y, a menudo, muy caro que aparece en las tiendas de sushi de alta gama desde finales de octubre hasta principios de diciembre, y luego desaparece del menú por un año más.

El sabor del pescado en sí es bastante sutil y delicado, no muy diferente del hirame, pero la adición del hígado agrega un elemento decadentemente cremoso al nigiri, lo que lo convierte en un manjar intoxicantemente rico.

- Mariscos procesados

- Katakuchi-iwashi

La anchoa japonesa (*Engraulis japonicus*) es un pez cardúmen de la familia Engraulidae. Es común en el Océano Pacífico al sur del Mar de Ojotsk, muy extendida en el Mar de Japón, el Mar Amarillo y el Mar de China Oriental, y cerca de las costas de Japón. Viven hasta 2-3 años, similar a la anchoa europea. Se reproducen desde Taiwán hasta el sur de Sakhalin.



Habita en el Océano Pacífico occidental, y se distribuye desde la parte sur de Sakhalin hasta el Mar de Japón y la costa del Pacífico de Honshu, Taiwán y la provincia de Guangdong.

Hay registros muy raros de Filipinas y Sulawesi. Forma grandes bancos cerca de la superficie en las áreas costeras, desde el interior de las bahías hasta la costa.

La anchoa japonesa es el pez con la mayor captura en Japón, y se captura con redes de cerco y redes de arrastre en varias partes de Japón. Además, "shirasu" son principalmente anchoas juveniles.

Los frescos se pueden comer crudos como sashimi, pero se echan a perder rápidamente y son difíciles de obtener. Entre las sardinas, se dice que el sashimi de anchoas frescas es el más delicioso. Sin embargo, dependiendo de la temporada y los caladeros, se puede observar parasitismo de Anisakis, por lo que se requiere extremar las precauciones al consumirla cruda.

Anchoas que abren mucho la boca para filtrar y alimentarse plancton

El uso más común es el pescado seco, como las sardinas secas, y el factor decisivo para un buen pescado seco también es la frescura, por lo que el trabajo de procesamiento es una carrera contra el tiempo. Cuando se desembarcan las anchoas, los puertos y las plantas de procesamiento se llenan repentinamente.

Algunos de los principales usos son los siguientes.

- Tatami de sardina: Las sardinas tiernas se transforman en láminas de algas y se secan.
- Shirako-doshi (shirako seco): Pescado joven hervido en sal y secado. También es sinónimo de alimentos que contienen calcio. Según el grado de sequedad, se clasifica en “Shirasu Chirimen”, “Taihaku Chirimen” y “Joboshi Chirimen”. Los ligeramente más grandes se llaman 'kaerichirimen'. El shirasu crudo se llama 'kamaage shirasu'.
- Niboshi: Hervido y secado. Se utiliza principalmente para hacer caldo de sopa. Los individuos pequeños a menudo se comen de la misma manera que el shirasu seco.
- Mezashi: Pescado seco que ha sido sazonado con sal y secado clavando varios en brochetas de bambú. Las brochetas de bambú a menudo se quitan durante la distribución. Dependiendo del grado de sequedad, se puede dividir en "ligeramente seco" y "maruboshi".
- Tazukuri: Plato elaborado hirviendo sésamo (pequeñas anchoas secas) con azúcar y salsa de soja. Es conocido como un plato de celebración para los platos de Año Nuevo.
- Anchoas Saladas: Cortadas en tres pedazos y encurtidas en sal, luego envejecidas y fermentadas en un lugar fresco y oscuro. Es uno de los ingredientes más populares en los países del sur de Europa como Italia, España y Portugal. El aceite de oliva se agrega a menudo a los productos enlatados y embotellados. A menudo se confunde con las sardinas en aceite, que también se elaboran con sardinas, pero las anchoas que se utilizan para salar las anchoas no se calientan y procesan de manera diferente. La mayor parte de lo que se llama 'anchoa' en Japón se refiere a este producto salado.
- Encurtidos de sésamo: un plato local de la región de Kujukuri de la prefectura de Chiba.
- Condimento: se utiliza como materia prima para el condimento fermentado llamado salsa de pescado o autolisado de proteínas.

Además de alimento, también se utiliza como cebo de pesca para peces carnívoros como el bonito. Las anchoas que se utilizan para la pesca del bonito se almacenan en peceras porque se utilizan crudas y se venden a los barcos bonitos en el mar.

También se usa como fertilizante para la agricultura, pero desde la década de 1990 la captura ha ido disminuyendo y el consumo no ha sido tan alto como solía ser.

En la prefectura de Hiroshima, hay un plato local llamado 'cocina de sardina pequeña', que es una especialidad gastronómica junto con las ostras y el okonomiyaki.

- Chikuwa

El *chikuwa* (竹 輪) es un producto alimentario japonés con forma de tubo elaborado con *surimi* de pescado, sal, azúcar, almidón y clara de huevo. Tras mezclarlos bien, se envuelve con ellos un palo de bambú o metal y se cuecen al vapor o en caldo. El nombre *chikuwa*, literalmente 'anillo de bambú', viene de la forma que tiene cuando se corta.

El *chikuwa* se consume en todo Japón, pero en algunos productos son más populares otras variedades de productos derivados del *surimi*, como el *kamaboko* y el *satsuma age*. En la Prefectura de Tottori el consumo por hogar ha sido el más alto de Japón en los últimos 30 años.

Como es barato, además de una fuente de proteínas relativamente baja en grasa, también es popular como aperitivo.

- Insectos (getemono)

- Hachinoko

Hachi no ko (larvas de abeja) son las larvas de abejas como el avispón (a veces se juntan pupas y adultos). Hay casos en los que estos se consideran comestibles en todo el mundo en África, Asia, América del Sur y Australia.

Larvas sacadas del nido (antes de cocinar)

En Japón se come principalmente en áreas montañosas como Nagano, Gifu, Aichi, Shizuoka, Yamanashi, Tochigi, Okayama y Miyazaki. En la antigüedad, se comía regularmente como una valiosa fuente de proteínas.

Galletas de abejas locales (Ciudad de Omachi, Prefectura de Nagano)

En la región de Tono de la prefectura de Gifu (ciudad de Ena, ciudad de Nakatsugawa, etc.) y la zona montañosa del distrito de Aoi, ciudad de Shizuoka, existe la costumbre de llamar "hebo" a las larvas de las abejas locales y comerlas como arroz cocido, llamado 'hebomeshi'. También se elaboran y comercializan sardinas confitadas embotelladas.

En la prefectura de Nagano, las larvas de abejas locales se denominan “Sugara”, “Sugaru”, “Sugare”, etc., y se fabrican y venden Kanroni y Tsukudani enlatados.

En el distrito de Okabe de la ciudad de Fujieda, prefectura de Shizuoka, el arroz cocinado con panal se llama 'haehachimeshi'.

En la parte norte de la prefectura de Miyazaki, existe la costumbre de comer fideos somen hechos con larvas de avispones gigantes.

- Inago no tsukudani

Los saltamontes al tsukudani (いなごの佃煮 *Inago no tsukudani*) son una preparación típica del Japón, particularmente de las regiones montañosas del interior de Honshū, hecha con saltamontes del arroz cocinados al estilo tsukudani, es decir hervidos en salsa de soja y azúcar.

Saltamontes al tsukudani

Los saltamontes (*inago*) tienen un largo de unos 3cm, e históricamente han supuesto un alimento importante para la gente con menos acceso a productos del mar. Se pueden encontrar en las prefecturas de Fukushima, Gunma, Nagano, Yamagata o parte de Miyagi.

Otros platos japoneses a base de insectos son: *hachinoko* (larvas y pupas de abeja), *jibachi senbei* (galletas de arroz con avispa), *sangi* (gusanos de seda fritos) o *zazamushi*.

<u>Fuentes vegetales</u>

- Grano de cereal

- Arroz

El arroz japonés es el elemento esencial de la comida japonesa, hasta tal punto que su denominación *gohan*, sirve tanto para "arroz blanco" como para "comida". En Japón se cultiva y come principalmente dos tipos de arroz, la variedad *japonica* que se caracteriza por ser de grano corto, ligeramente dulce y pegajoso y el arroz mochi.

El primero, de granos translúcidos cortos, es una de las dos grandes subespecies asiáticas de este cereal, junto a la variedad *indica*. Se le llama *uruchimai* y es el alimento básico de la dieta japonesa. Cuando está cocido, tiene una textura pegajosa que se puede recoger y comer fácilmente con palillos. Fuera de Japón, a veces se lo denomina "arroz de sushi", ya que este es uno de sus usos más comunes. También se usa para elaborar sake.

Sushi por Hiroshige, período Edo

El arroz japonés viene también en una variedad llamada *mochigome* (もち米, arroz glutinoso) que se usa para elaborar *mochi* (餅) y platos especiales como el *sekihan*. Puede distinguirse del *uruchimai* por ser sus granos particularmente cortos, redondos y opacos, su mayor pegajosidad cuando se cocina, y una textura más firme y masticable.

Se vende como arroz integral (*genmai*, 玄米), que debe ser pulido a máquina (精米機, *seimaiki*), o ya pulido. El arroz integral germinado (*hatsuga genmai*, 発芽玄米) se vende también en menor cantidad. Tiene una textura más suave que la del arroz integral y un aroma agradable, reteniendo todas las características saludables. La mayoría de los supermercados de Japón venden arroz pulido en bolsas de 10kg, 5kg o menos. El arroz integral suele venderse en bolsas de 30kg. El *arroz japonica* no debe confundirse con la variedad *jasponica*, un cruce del arroz largo tailandés con el suave y pegajoso arroz japonés.

En zonas rurales de Japón es frecuente encontrar lugares con una máquina automática para pulir el arroz integral, llamada *seimaijo* (精米所). El subproducto del proceso de pulido, el salvado (米ぬか, *komenuka*) puede usarse para elaborar un tipo de encurtido llamado *nukazuke* (ぬかづけ) o reciclarse como fertilizante.

De izquierda a derecha: arroz integral, arroz semiblanqueado, arroz blanco

El arroz se come de diversas formas en Japón, ya sea solo *gohan* (飯, 'arroz cocido' o 'comida de cualquier tipo') o a menudo cubierto de *furikake* (ふりかけ), *nattō* (納豆) o *nori* (海苔), así como en *sushi* (寿司). Las sobras de arroz se aprovechan a menudo como *ochazuke* (茶漬け, arroz con té verde) o *chāhan* (チャーハン, arroz frito).

También se usa para hacer bebidas alcohólicas como el sake (日本酒), vinagre de arroz, aperitivos como el *senbei* (煎餅), *crackers* y *agemochi* (揚げ餅).

Arare (あられ, que lleva el nombre de graupel "pellets de nieve") es un tipo de galleta japonesa hecha de arroz glutinoso y aromatizada con salsa de soja. El tamaño y las formas son lo que distingue *a las arare* de *las senbei.* El nombre se elige para evocar los granizos: los árboles más pequeños son similares en tamaño y forma a los granizos, aunque otros pueden variar significativamente en tamaño, sabor y forma. Arare también se llama kakimochi o mochi crunch en Hawái, donde se introdujo en el siglo XX.

Los japoneses suelen consumir *arare* para celebrar *el Hinamatsuri*, el "festival de las muñecas" que se celebra el 3 de marzo. Los *arare* elaborados durante el festival son multicolores, en tonos que incluyen rosa, amarillo, blanco, marrón y verde claro. *Los arare* regulares se pueden comprar durante todo el año, pero los coloridos solo están disponibles entre enero y marzo antes de *Hinamatsuri*.

Hina-arare, una variedad de arare

Arare fue traído a los EE. UU. por inmigrantes japoneses que llegaron como trabajadores de plantaciones a principios del siglo XX. En Hawái, la merienda a menudo se llama *kakimochi* (pasta de arroz frito). En Hawái, es popular mezclar *arare* con palomitas de maíz (algunas personas también mezclan *furikake).* Las populares "palomitas de maíz Hurricane" incluyen tanto *arare* como *furikake* con las palomitas de maíz.

Mochi (もち,餅) pastel de arroz japonés hecho de *mochigome* (もち米), un arroz glutinoso japonés de grano corto y, a veces, otros ingredientes como agua, azúcar y almidón de maíz. El arroz cocido al vapor se machaca hasta formar una pasta y se moldea en la forma deseada. En Japón, se hace tradicionalmente en una ceremonia llamada *mochitsuki* (餅搗き). Si bien se come durante todo el año, el mochi es un alimento tradicional para el Año Nuevo japonés, y se vende y come comúnmente durante ese tiempo.

Pastel de arroz *kirimochi* o *kakumochi*

Mochi es un alimento multicomponente que consta de polisacáridos, lípidos, proteínas y agua. Mochi tiene una estructura heterogénea de gel de amilopectina, granos de almidón y burbujas de aire. El arroz utilizado para mochi tiene un contenido de amilosa insignificante y un alto nivel de amilopectina, lo que produce una consistencia similar a un gel. El contenido de proteína del arroz japónica utilizado para hacer mochi es más alto que el del arroz estándar de grano corto.

Mochi es similar al *dango*, que se hace con harina de arroz en lugar de granos de arroz machacados.

- Awa

El mijo menor o moha (nombre botánico *Setaria italica*) es el segundo mijo más cultivado y el más importante de Asia. Es el de más larga historia de los cultivos de grano fino, en China desde hace seis milenios. Otros nombres habituales son *Setaria* moha de Italia, moha de Alemania, moha de la China, moha de Hungría, mijo menor y panizo común.

Mijo

Se introdujo en Japón antes que el arroz, y se ha confirmado que se cultivó en el período Jomon, lo que lo convierte en el cultivo de cereal más antiguo de Japón. Las principales áreas de producción en Japón son la prefectura de Nagano y la región de Kanto, la región de Tohoku como la prefectura de Iwate y la región de Tokai como la prefectura de Gifu.

El mijo es uno de los cinco granos antiguos de Japón registrados en la historia de los dioses, junto con el mijo de corral, la cebada, los frijoles (soja, adzuki) y el arroz. El mijo se usa como ofrenda en el Festival Niiname-sai junto con el arroz, y el Código Yoro Ritsuryo estipula que el mijo debe almacenarse en el Giso.

Después de la Segunda Guerra Mundial, sin embargo, la producción se desplomó. En Japón, solía comerse como papilla de arroz, pero hoy en día se mezcla con arroz y se cocina, y también se usa como plato de Año Nuevo para el Año Nuevo. Además, se cultiva más mijo cola de zorra glutinoso, que se ha utilizado como materia prima para dulces, pasteles de arroz (albóndigas de mijo, pasteles de arroz con mijo, etc.), sake, etc., que mijo cola de zorra no glutinoso, que se utilizó como alimento básico. Se utiliza más comúnmente como alimento para el ganado, las aves de corral y las mascotas.

El arroz de cola de zorra para comer todos los días se lava 5 o 6 veces y se remoja en agua durante la noche, luego se cocina con 1,6 veces la cantidad de agua y una pequeña cantidad de sal. Cuando se mezcla con arroz, del 10 al 20%

de la cantidad de mijo cola de zorra se mezcla y cocina para agregar la riqueza de los cereales que no son tan pesados como el mijo. Además de hacer pasteles de arroz, pan y dulces japoneses, es adecuado para preparar guarniciones con namafu. Las características del mijo cola de zorra, que es bajo en calorías y no lo mantiene lleno, son útiles para hacer dulces mochi al estilo japonés, y al mezclar el mijo cola de zorra con la harina de arroz que se usa para hacer dulces mochi, no se sentirá pesado tu estomago. Esto es lo mismo, aunque se mezcle con pan o arroz. Cuando se comen juntos, se dice que va bien con mijo cola de zorra frío en una mesa con mucha carne caliente.

- Oshimugi

Hordeum vulgare, la cebada, es una planta monocotiledónea anual perteneciente a la familia de las poáceas (gramíneas); a su vez, es un cereal de gran importancia tanto para animales como para humanos y es el quinto cereal más cultivado en el mundo (53 millones de hectáreas o 132 millones de acres).

La cebada es un cereal de los conocidos como cereal de invierno, se cosecha hacia finales de la primavera (junio o julio, en el hemisferio norte) y generalmente su distribución es similar a la del trigo. Se distinguen dos tipos de cebadas: la cebada de dos carreras o tremesina, y la cebada de 6 carreras o castellana. La tremesina es la que mejor aptitud cervecera presenta, por su mayor homogeneidad en el tamaño de sus granos. Crece bien en suelos drenados y fértiles.

Mugitoro

La raíz de la planta es fasciculada y en ella se pueden identificar raíces primarias y secundarias. Las raíces primarias se forman por el crecimiento de la radícula y desaparecen en la planta adulta, época en la cual se desarrollan las raíces secundarias desde la base del tallo, con diversas ramificaciones. El tallo de la cebada es una caña hueca que presenta de siete a ocho entrenudos, separados por diafragmas nudosos. Los entrenudos son más largos a medida que el tallo crece desde la región basal. El número de tallos en cada planta es variable, y cada uno de ellos presenta una espiga.

El primer tallo en aparecer se llama tallo principal o primario; que a su vez produce la espiga de mayor tamaño. Los tallos siguientes se denominan secundario, terciario, etc.

- Harina

- Katakuri

Katakuri (*Erythronium japonicum*; es una especie de planta fanerógama perteneciente a la familia de las liliáceas. Es originaria de Japón, Corea y nordeste de China.

El almidón Katakuri, o *katakuriko* (片栗粉), es un almidón originalmente obtenido a base del cormo de katakuri. A pesar de tener la palabra kuri (栗), literalmente castaño, no se procesa a partir de castañas, sino del cormo de este lirio.

El Katakuriko es, a menudo, obtenido a base de patatas, que son mucho más baratas, así que el katakuriko original resulta ahora muy costoso y difícil de encontrar en las tiendas.

Katakuriko se utiliza como espesante de la salsa. También puede ser usado para hacer tempura.

- Kinako

Kinako (黄粉 o きなこ) es harina de soja tostada, un producto comúnmente utilizado en la cocina japonesa. En inglés, se suele llamar "harina de soja tostada". Más precisamente es "harina de soja integral tostada". El uso de la palabra *kinako* apareció en libros de cocina de finales del período Muromachi (1336-1573). K*inako* significa "harina amarilla" en japonés.

Dango (un tipo de dulce japonés) cubierto de harina de soja tostada

El kinako se usa mucho en la cocina japonesa, pero está fuertemente asociado con *el dango* y *el wagashi*. *Los dango*, albóndigas hechas de *mochiko* (harina de arroz), se recubren comúnmente con *kinako*. Los ejemplos incluyen *ohagi* y *Abekawa-mochi*. *Kinako*, cuando se combina con leche o leche de soya, también se puede convertir en una bebida. Un ejemplo de su uso en comidas populares es warabimochi, que es un famoso dulce cubierto de kinako.

- Kibi

Mijo común (*Panicum miliaceum*), es una especie de planta herbácea perteneciente a la familia de las poáceas.

Es una planta robusta de crecimiento rápido y ciclo de vida extremadamente corto pudiendo producir granos a partir de los 60 días de cultivado dependiendo de la variedad es, escasamente a densamente hispida, anual; con tallos de 30-150cm de alto, a menudo ramificada. Láminas foliares lineares a lanceoladas estrechas, de 15-40cm de largo, 8-24mm de ancho, cordadas a amplexicaules. Panícula estrechamente oblonga a piramidal, de 15-35cm de largo, la ramificación apretada o, a veces laxa y dando a la panícula un aspecto unilateral. Espiguillas sobre todo hacia los extremos de las ramas, ovadas a ovado-oblongas, (4 -) 4.5 a 5.5mm de largo, glabras, agudas a cortamente acuminadas; inferior ovadas glumas, la mitad a tres cuartos de la longitud de la espiguilla, 5-nervada, acuminadas, separado del resto de la espiguilla de un corto entrenudo; gluma superior 11-13-nervada; lema inferior 11-13-nervada, la palea ausente o reducido a una escala de tiempo muy corto; lema superior anaranjado o amarillento, suave y brillante, por lo general persistente.

El mijo proso es uno de los pocos tipos de mijo que no se cultiva en África. En los Estados Unidos, la antigua Unión Soviética y algunos países de América del Sur, se cultiva principalmente para la alimentación del ganado. Como forraje de cereales, es muy deficiente en lisina y necesita complementarse. El mijo proso también es un forraje pobre debido a su baja relación hoja-tallo y un posible efecto irritante debido a su tallo piloso. Se prefiere como forraje el mijo cola de zorra, que tiene una relación hoja-tallo más alta y tallos menos peludos, en particular la variedad llamada moha, que es un forraje de alta calidad.

Para promover el cultivo de mijo, recientemente se han considerado otros usos potenciales. Por ejemplo, se ha demostrado que el almidón derivado del mijo es un buen sustrato para la fermentación y el malteado con granos que tienen un contenido de almidón similar al de los granos de trigo. Un estudio publicado recientemente sugirió que el almidón derivado del mijo proso se puede convertir en etanol con una eficiencia moderadamente menor que el almidón derivado del maíz. El desarrollo de variedades con características altamente fermentables podría mejorar el rendimiento de etanol al del maíz altamente fermentable. Dado que el mijo proso es compatible con la agricultura de bajos insumos, el cultivo en suelos marginales para la producción de biocombustibles podría representar un nuevo mercado importante, como para los agricultores de las llanuras altas de los EE. UU. La demanda de alimentos a base de cereales más variados y saludables está aumentando, particularmente en los países ricos. Esto podría crear nuevos mercados para los productos de mijo proso en la nutrición humana. El contenido de proteína en los granos de mijo proso es comparable al del trigo, pero la proporción de algunos aminoácidos esenciales (leucina, isoleucina y metionina) es sustancialmente mayor en el mijo proso. Además, los compuestos fenólicos que promueven la salud contenidos en los granos son fácilmente bioaccesibles y su alto contenido de calcio favorece el fortalecimiento de los huesos y la salud dental. Entre los productos más consumidos se encuentran los cereales de desayuno listos para el consumo elaborado únicamente con harina de mijo, y una variedad de fideos y productos de panadería que, sin embargo, a menudo se producen a partir de mezclas con harina de trigo para mejorar su calidad sensorial.

Arroz con mijo proso

- Konnyaku

Konjac (*Amorphophallus konjac*; 蒟蒻/菎蒻; こんにゃく; *konnyaku*), también conocido como konjak, konjaku, la lengua del diablo, voodoo lily, o elephant yam (misma que también se usa para la *A. paeoniifolius*), es una planta del género *Amorphophallus*. Nativa del sudeste de Asia, de Japón y China hasta el sur de Indonesia.

Es una planta perenne que puede llegar a tener un gran cormo de hasta 25cm de diámetro. Su única hoja es de hasta 1,3m de ancho del tipo pinnado, y dividida en numerosos folíolos. Produce flores delimitadas por una espádice color púrpura oscuro de hasta 55cm de largo.

El cormo de la konjac se denomina coloquialmente a menudo ñame, aunque no tiene ninguna relación con el tubérculo de la familia *Dioscoreaceae*.

En la gastronomía de Japón, el konnyaku aparece en recetas como el *oden*. Su apariencia es de un moteado gris y con una consistencia más firme que la mayoría de las gelatinas. Tiene muy poco sabor, en la variedad de gustos comunes destaca vagamente el salado. Se valora más por su textura que por su sabor.

Ito konnyaku (糸蒟蒻) es un tipo de comida japonesa consistente en cortes de konjac en forma de fideos. Por lo general, es vendido en bolsas de plástico con agua. Es usado en el sukiyaki y en el oden. El nombre literalmente significa "hilo-konjac".

La gelatina japonesa konnyaku se hace mediante la mezcla de la harina del konnyaku, agua e hidróxido de calcio. A menudo se le añade el alga Hijiki que aporta un color más oscuro y más sabor. Aparte de la propia alga, no lleva más aditivos para dar color, y resulta en un color oscuro pero pálido como el konnyaku blanco. A continuación, se hierve y se enfría hasta solidificarse. El konnyaku en fideos se llama *'shirataki'* y se utiliza en alimentos tales como el sukiyaki y oden.

Sashimi konnyaku, usualmente servido con miso en lugar de salsa de soja

El novelista Ryotaro Shiba relató en 1982 que el konjac es consumido en la provincia Sichuan de China; el cormo es llamado *moyu* (魔芋), y la gelatina *moyu doufu* (魔芋豆腐) o *xue moyu* (雪魔芋).

El cormo de la planta de konjac contiene alrededor del 40% de goma de glucomanano. Este polisacárido hace de la jalea konjac viscosa.

Casi no tiene calorías, pero es muy alto en fibra. Por lo tanto, se utiliza a menudo en los alimentos dietéticos.

- Almidón de kudzu

Kudzu (también llamado arrurruz japonés o arrurruz chino) es el nombre por el que se conoce a un grupo de plantas rastreras, enredaderas y trepadoras perennes nativas de gran parte de Asia Oriental, el Sudeste de Asia, y

algunas islas del Pacífico, pero invasoras en muchas partes del mundo, principalmente América del Norte. La vid trepa densamente sobre otras plantas y árboles y crece tan rápidamente que los asfixia y los mata bloqueando fuertemente la luz del sol. Las plantas colectivamente conocidas como kudzu pertenecen al género *Pueraria*, en la familia Fabaceae, subfamilia Faboideae. El nombre se deriva del nombre japonés de la planta arrurruz de Asia oriental (*Pueraria montana* var. *Lobata*), クズ o 葛 (*kuzu*). Cuando estas plantas están naturalizadas, pueden ser invasoras y se consideran malezas nocivas. La planta es comestible, pero a menudo se rocía con herbicidas.

Las raíces contienen almidón, que se ha utilizado tradicionalmente como ingrediente alimentario en el este y el sudeste asiático. En Vietnam, el almidón, llamado *bột sắn dây*, se condimenta con aceite de pomelo y luego se usa como bebida en el verano. En Japón, la planta se conoce como *kuzu* y el almidón se llama *kuzuko*. *Kuzuko* se usa en platos que incluyen *kuzumochi, mizu manjū* y *kuzuyu*. También sirve como espesante para salsas y puede sustituir a la maicena.

Las flores se utilizan para hacer una jalea que tiene un sabor similar a la jalea de uva. Las raíces, flores y hojas de kudzu muestran una actividad antioxidante que sugiere usos alimentarios. Las colonias de abejas cercanas pueden alimentarse de néctar de kudzu durante las sequías como último recurso, produciendo una miel roja o púrpura de baja viscosidad que sabe a gelatina de uva o goma de mascar.

El kudzu también se ha utilizado durante siglos en el este de Asia para hacer tinturas y tés de hierbas. El polvo de kudzu se usa en Japón para hacer un té de hierbas llamado *kuzuyu*. *Kakkonto* es una bebida herbal con origen en la medicina tradicional china, destinada a pacientes con un grupo de síntomas y signos que incluyen fiebre, dolor de cabeza, rigidez de cuello, falta de transpiración y, en algunos casos, diarrea. Está hecho de una mezcla que contiene el ingrediente principal, raíces de kudzu secas y rodajas de jengibre fresco, ramitas de canela, peonía china, regaliz, azufaifa y efedra. Juntas, estas plantas se utilizan para crear una bebida que contiene puerarina, daidzeína, paenoflorina, ácido cinámico, glicirricina, efedrina y gingerol.

Kuzumochi (葛餅), pastel de almidón de kudzu al estilo japonés (Katori)

- Harina de arroz

La harina de arroz (beifun, beiko, komeko) es arroz molido. Se utiliza como materia prima para albóndigas, pasteles de arroz, galletas de arroz, fideos y pan de harina de arroz. Los alimentos sin gluten y la enfermedad celíaca están ganando reconocimiento, y se están reconsiderando los alimentos con harina de arroz. El nombre “Komeko” es una lectura que enviaron las empresas y los medios de comunicación para establecerlo como un alimento, y el nombre “Komeko” se ha extendido al público en general desde allí. Se llama "N" o "Beiko".

Cuando el término 'harina de arroz' se usa simplemente, generalmente se refiere a joshinko.

- Dulces japoneses (mochi, gelatina de frijol dulce, bollos de camote, galletas de arroz, albóndigas, dulces secos, etc.)
- Fideos de harina de arroz (fideos de arroz, pho, etc.)
- Papel de arroz
- Galletas de arroz
- Dulces occidentales
- Pan de harina de arroz (comida serrana, comida cuadrada, pan de guarnición, etc.)
- Piel de bola de masa hervida, Piel de Shumai, Masa de pizza
- Helados
- Curry de harina de arroz
- Gratinado de harina de arroz
- Tortita de harina de arroz
- Tempura de Harina de Arroz
- Salsa blanca de harina de arroz
- Pollo frito
- Okonomiyaki
- Fideos de harina de arroz que no sean los anteriores (estilo udon, estilo ramen, estilo pasta, etc.)

- Harina de soba

Soba (蕎麦) es la palabra japonesa para el trigo sarraceno (alforfón), sin embargo, se utiliza más comúnmente para referirse a los fideos finos empleados en la cocina japonesa elaborados con harina de dicho grano. Se sirven fríos con una salsa o caldo en que se los sumerge, o en caldo caliente como el *ramen*. Por otra parte, es muy común en Japón referirse a los fideos finos como soba en contraste con los *udon*, que son tallarines gruesos elaborados con harina de trigo.

- Almidón warabi

El *warabimochi* (蕨 餅) no es un auténtico *mochi*, sino que es un dulce parecido a la gelatina hecho de almidón de helecho cubierta de *kinako* (harina de soja tostada dulce). Es popular en verano, especialmente en la región de Kansai, y a menudo se vende desde camionetas, no muy diferentes de los camiones de helados de países occidentales.

Warabi mochi puro (izquierda) y warabi mochi crudo (derecha) cubiertos con harina de soja

En algunas áreas, hay vendedores que venden albóndigas de almidón de helecho en movimiento solo durante el verano o de manera irregular, y se ha convertido en una tradición de verano.

En la ciudad de Hamamatsu, prefectura de Shizuoka, hay una tienda móvil que vende albóndigas de almidón de helecho con un carrito. Warabi-mochi se prepara temprano en la mañana y se vende en las tiendas y en las casas de los clientes habituales desde antes del mediodía. El período de venta es de mayo a principios de septiembre. El número de personas en el mismo oficio ha ido disminuyendo en los últimos años debido a la moda de los tiempos.

En la ciudad de Nagoya, prefectura de Aichi, canciones como "Warabi Mochi, Warabi Mochi, Cold and Delicious", y en la prefectura de Osaka.

"Kibikoya", una tienda especializada en bolas de masa hervida de mijo en Sumida Ward, Tokio, realiza ventas móviles a intervalos de aproximadamente una vez cada dos semanas en el área de Yanesen. Aunque no es regular porque depende del clima, vende brochetas de warabi mochi y kibi dango en un estilo que vende carritos mientras tocan tambores para atraer clientes.

Bola de masa hervida de almidón de helecho Azumino

- Fideos

- Soba

En Japón, los fideos de soba se sirven en distintas situaciones. Son baratos y muy populares como comida rápida en todo Japón y se sirven también en restaurantes dedicados exclusivamente a ellos. Los mercados venden el fideo seco y un caldo instantáneo denominado *men-tsuyu* para que pueda hacerse fácilmente la preparación casera.

La soba fría a menudo se sirve en una bandeja de bambú con forma de tamiz llamada zaru, a veces adornada con trocitos de alga nori seca, con una salsa para mojar conocida como *soba tsuyu* al lado. El *tsuyu* está hecho de una fuerte mezcla de dashi, salsa de soja endulzada (también llamada "satōjōyu") y mirin. Usando palillos, el comensal toma una pequeña cantidad de soba de la bandeja y la sumerge en el *tsuyu* frío antes de comerla. El wasabi y las cebolletas a menudo se mezclan con el *tsuyu*. Mucha gente piensa que la mejor manera de experimentar la textura única de los fideos soba hechos a mano es comerlos fríos, ya que dejarlos en remojo en caldo caliente cambia su consistencia. Después de comer los fideos, muchas personas disfrutan bebiendo el agua en la que se cocinaron los fideos (*sobayu* 蕎麦湯), mezclada con el tsuyu sobrante.

Korokke soba

El soba también se suele servir como sopa de fideos en un plato de *tsuyu* caliente. El *tsuyu* caliente en este caso es más delgado que el que se usa como salsa para mojar soba frío. Las guarniciones populares son rodajas de cebolla larga y shichimi tōgarashi (polvo de chile mixto).

- Somen

El Sōmen (素麺, そうめん) es una pasta muy fina empleada en la cocina japonesa elaborado con harina de trigo. Estos fideos se sirven generalmente fríos y poseen menos de 1,3mm de diámetro. La distinción entre el sōmen y el

siguiente fideo más grueso, el hiyamugi (existiendo aún más grueso, el udon) es que el sōmen es estirado mientras que el hiyamugi y el udon son cortados.

Somen

El sōmen se sirve generalmente frío ligeramente condimentado con un caldo o *tsuyu*, y los fideos se sumergen en la salsa, no se vierten encima como otros alimentos. La salsa es habitualmente una *katsuobushi* fundamentada generalmente en los sabores de la cebolla galesa, el jengibre, o el *myōga*. En el tiempo de verano el sōmen es enfriado con hielo y es una comida tan popular que se sirve a menudo para ayudar a permanecer fresco. El Somen servido en sopa caliente se llama generalmente *nyumen* y se sirve con frecuencia en el invierno como soba o udon.

Sōmen (en un tazón blanco grande en la parte superior derecha) con coberturas variadas

La oferta de algunos restaurantes llega a ofrecer en verano sōmen servido de la manera de "*tallarines que fluyen*". El sōmen que fluye se denomina "Nagashi Somen" en idioma japonés. Los tallarines se colocan en una vara larga de bambú a través de todo el restaurante. La vara lleva agua helada y el sōmen baja de la vara mientras se toman con los palillos y acto seguido se sumergen en el caldo de tsuyu para ser ingeridos. Ser capaz de tomar los fideos requiere una cierta cantidad de destreza, habitualmente los fideos que no se toman en el momento no se comen, así que se ejerce una presión a los comensales para que lleguen a tomar tanto como puedan. Sólo algunos pocos establecimientos (generalmente lujosos) ofrecen sōmen en corrientes naturales (riachuelos o manantiales pequeños), lo cual da a los comensales la experiencia de disfrutar un ambiente al aire libre.

- Ramen

El ramen (ラーメン) es un plato de fideos japonés heredado de la cocina china. Hasta 1951, en Japón el ramen se llamaba *shina soba* (支那そば, 'soba chino'). Hoy en día, se utiliza *chūka soba* (中華そば, que también significa 'soba chino') o simplemente *ramen,* que es uno de los términos más populares. Si bien cada región de Japón tiene su propia receta de ramen, la preparación básica consiste en distintos tipos de fideos japoneses servidos en un caldo preparado comúnmente a base de hueso de cerdo o pollo y distintas verduras, sus sabores varían entre la pasta de miso, salsa de soya (*shoyu*) o sal (*shio*), contiene diferentes guarniciones como rebanadas de carne de cerdo (チャーシュ *chāshu*), algas marinas (海苔 *nori*), *menma* (メンマ) y cebolleta (*negi* - 葱 *cōng*).

Los ingredientes más importantes del ramen son los *men* (麺) o fideos, la sopa, y el *gu* o acompañamiento que se añade al plato.

Los ingredientes de acompañamiento son muy variados y la mayoría de las veces se deja a la elección del consumidor. Las opciones más comunes son huevos hervidos, *menma* o *shinachiku* (支那竹 *zhīnà zhú*, encurtido de tronco de bambú muy joven), *nori*, *wakame*, rebanadas de cerdo, *chāshū* (叉焼 o 焼豚 *yakíbuta*), *negi* (cebollín), naruto, *kimchi* y verduras hervidas.

- Udon

El udon (うどん; 饂飩) es un tipo de fideo grueso hecho de harina de trigo, popular en la comida japonesa. Fue inventado en Japón en el siglo VI. Este *udon* original tenía de 6 a 8mm de diámetro, era una tortilla plana en forma de "fideo" añadido a la sopa de miso.

Son normalmente servidos en un caldo a base de *dashi*, salsa de soya y *mirin*. Después se les añade encima uno o varios ingredientes. Según estos ingredientes, se diferencia entre los distintos tipos de udon. La mayoría de las variantes suelen llevar negi picado.

El sabor del caldo y los ingredientes adicionales varían de región en región. Los udon en sí también varían de forma y grosor según la zona.

Existen amplias variaciones tanto en el grosor como en la forma de los fideos udon.

Kishimen, una variedad de Nagoya

- *Dango-jiru* (団子汁): similar al *Hohtoh*, de la prefectura de Ōita. Nominalmente una "sopa de bolas de masa hervida", se asemeja a un udon muy espeso y plano.
- *Gōsetsu udon* (豪雪うどん): un tipo masticable y ligeramente translúcido de Kutchan, Hokkaido. Literalmente "udon de nieve pesada", hecho con almidón de papas. La textura es diferente del udon normal que está hecho de harina. A los pies del monte Yōtei, Hokkaido, la mayor zona productora de patatas, el "udon de almidón de patata" se consumía como comida casera para los agricultores desde hace mucho tiempo. Se mejoró la proporción de fécula de patata y harina de trigo para hacerla deliciosa incluso después de mucho tiempo. El origen del nombre "udon de nieve pesada" es el pie del monte Yōtei, un área de fuertes nevadas, y la apariencia de los fideos, que es ligeramente translúcida como la nieve.
- *Hakata udon* (博多うどん): un tipo grueso y suave de Fukuoka.
- *Himokawa* (ひもかわ): un tipo extremadamente plano y ancho de Kiryū, Gunma.
- *Hōtō* (rara vez 餺飩, comúnmente ほうとう): un tipo de sopa de miso de la prefectura de Yamanashi con un tipo de udon plano y ancho y vegetales, particularmente kabocha. Una de las diferencias significativas entre el udon habitual y el udon Hōtō es la sal. Cuando se hace Hōtō udon, no se agrega sal a la masa de fideos.

- *Inaniwa udon* (稲庭うどん): un tipo delgado de la prefectura de Akita.
- *Ise udon* (伊勢うどん): un tipo suave, generalmente comido con salsa de soja dulce, de Ise, Mie.
- En la región de Kansai, es popular un tipo de grosor suave y medio.
- *Kishimen* (碁子麺, o más comúnmente きし麺): un tipo plano con bordes ondulados, una especialidad regional de Nagoya.
- *Mimi udon* (耳うどん, "udon de oreja"): una comida en conserva de la suerte en Kuzu, Tochigi. Se parece a las orejas.
- *Miso-nikomi udon*: un plato local de Nagoya, un udon duro cocido a fuego lento en sopa de miso rojo. La sopa generalmente contiene pollo, un huevo crudo partido que flota y que el comensal remueve, kamaboko, verduras y tubérculos. Los fideos son extremadamente firmes para resistir la prolongada cocción a fuego lento en la sopa; además, los fideos no contienen sal, para evitar el exceso de sal por la sal del miso.
- La prefectura de Saitama tiene varias variedades de udon.
  - *Kazo udon* (加須うどん): producido en Kazo, Saitama, un lugar de producción activa de trigo. Su proceso de amasado manual muy ortodoxo caracteriza a los fideos udon de Kazo.
  - *Fukaya Nibōtō* (深谷煮ぼうとう): un tipo de *hotoh* de Fukaya, Saitama. Los fideos hervidos con muchas cebollas verdes de Fukaya caracterizan el udon de Fuyaya Niboto.
  - *Konosu kawahaba udon* (こうのす川幅うどん): originario de Kōnosu, Saitama en 2009. Se caracteriza por su ancho de ocho centímetros.
  - *Niiza ninjin udon* (新座にんじんうどん): originario de Niiza, Saitama en 2002. Los fideos se amasan con zanahoria y se caracterizan por su color naranja vivo.
- *Sanuki udon* (讃岐うどん): un tipo grueso y bastante rígido de la prefectura de Kagawa.
- *Sara udon* (皿うどん): una especialidad de la prefectura de Nagasaki. Literalmente "plato udon", que consiste en udon más delgado que se fríe y se sirve con una variedad de ingredientes.

- Yakisoba

Yakisoba (焼きそば), "tallarines fritos", son originarios de China (allí se conoce con el nombre *chow mein*) pero hoy en día están integrados enteramente en la cocina japonesa, tal como ocurre con el *ramen*. Aunque el término *soba* forma parte de la palabra el *yakisoba* estos fideos no se elaboran con harina de trigo sarraceno, sino que son muy similares a los *ramen* que son producidos a partir de harina de trigo.

El *Yakisoba* puede servirse como plato principal o como acompañamiento. Otra manera de servir el yakisoba en Japón es apilar los fideos en un bollo rebanado por el centro, al estilo de un *perro caliente*, y adornarlo con mayonesa y pedazos de jengibre en vinagre. Se denomina yakisoba-pan, está comúnmente disponible en los locales matsuri (festivales) o conbini.

Shio Yakisoba

Al *Yakisoba* se le da sabor con una salsa denominada *salsa yakisoba* (similar a la salsa *okonomiyaki*), *aonori* y *beni shōga*.

- Verduras

- Pepino

Cucumis sativus, conocido popularmente como pepino, es una planta anual de la familia de las cucurbitáceas. El pepino es una planta anual, monoica, o sea, que hay flores femeninas y masculinas en el mismo individuo. El tallo es postrado/rastrero, ramificado, anguloso, hirsuto y con zarcillos. Las hojas son delgadas, con pecíolo de 8cm, con limbo de 12-18 por 11-12cm, viloso-hispídulo en los nervios y piloso en ambas caras; su contorno es cordado-ovado, tri/penta palmatilobado, con lóbulos triangulares, dentados, acuminados o agudos en el ápice, el mediano de mayor longitud y muy agudo. Las flores masculinas, de 3 estambres, son fasciculadas, con pedicelos de 0,5-2cm, delgados, híspidos y el receptáculo, con tubo de 8-10mm, son campanulado o subcilíndrico, densamente viloso, y lóbulos de longitud subigual a la del tubo, lineares, patentes, híspidos; la corola tiene 2-3cm de diámetro con 5 lóbulos oblongo-lanceolados, agudos.

Las flores femeninas son solitarias o fasciculadas, con pedicelo de hasta 2cm, viloso; el perianto se asemeja al de las flores masculinas. El ovario, de placentación axial es de ordinario fusiforme, cubierto de pelos setiformes, dilatados en la base. El fruto (pepónida), el pepino, de tamaño muy variable, es generalmente oblongo, de cilíndrico a subtrígono, de color verde y esparcidamente tuberculado cuando inmaduro, luego amarillo verdoso y liso. Las semillas de 8-10 por 3-5mm, son oblongas y blanquecinas.

Habitualmente dicho fruto se recolecta aún verde y se consume crudo, o elaborado como encurtido, y entonces se suele denominar pepinillo. La planta tiene una vida vegetal de entre 4 a 5 meses (si a la planta le gusta el ambiente) dando frutos de seguido a partir de los dos meses y medio a tres meses hasta que la planta quede seca por completo.

Rollo kappa

Se dice que el Nandenshu fue traído a Japón desde China en el siglo VI, y el Hokudenshu llegó durante el período Meiji, pero no fue hasta principios del período Showa que el cultivo comenzó a florecer. Se cree que fue traído a Japón por los enviados de la dinastía Tang junto con la cultura budista, pero se cree que originalmente se usó con fines medicinales, y también se ha usado en la "cerca de pepino" que se dice que ser el creador de Kukai. Después de la introducción de Nandenshu, hasta el período Edo en Japón, se comía principalmente después de la maduración completa, por lo que pasó a llamarse "Melón amarillo". Los pepinos maduros tienen un fuerte amargor. Mitsukuni Tokugawa dijo: "Demasiados venenosos e inútiles. No los plantes. No los comas". Se cree que esto se debe a la influencia de las descripciones sobre la toxicidad de los pepinos escritas en "Senkin Honzo" por Dosan Makunaose, un erudito médico durante el período Sengoku. Período Azuchi-Momoyama. En el pasado, no había contraindicaciones para los pepinos, y el "pepino amarillo" figuraba como una de las comidas favoritas de "Nana no Mitsuki", una mujer gourmet que apareció en la historia del período Heian tardío "Shin-Sarugakuki". Luis

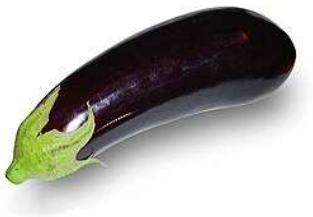
Frois, un misionero jesuita, analizó en su libro "Comparación de las culturas japonesa y europea" (1585) que "los japoneses comen todas las frutas verdes, excepto los pepinos que se han vuelto amarillos y están maduros".

Fruto inmaduro blando comestible en pleno crecimiento. Aunque la superficie es verde, la pulpa es blanca, por lo que se clasifica como una verdura de color claro. Es una de las verduras que se usa mucho porque se puede comer tal cual sin cocinar y porque se puede tomar en gran cantidad de una sola vez.

Además de ser consumidos crudos con miso o moromi, consumidos en ensaladas, sushi, platos avinagrados, aemono, salados, etc., los encurtidos como los encurtidos kappa, narazuke, encurtidos de salvado de arroz, encurtidos con wasabi, encurtidos y kimchi son utilizados como material. Rara vez se cocina en la cocina japonesa, pero en la cocina china también se usa como guiso o salteado. A menudo se come como una sopa de pepino, como el shajuk turco, el gazpacho español, el rassolnik ruso y el zpaoglukova polaco.

- Berenjena

Solanum melongena o berenjena es una planta de fruto comestible, generalmente anual, del género *Solanum* dentro de la familia de las solanáceas.



El fruto, comestible, es una baya de 5 hasta 30cm de longitud de forma cilíndrica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad. La más común es la de color morado o negro al madurar, pero existen blanca, púrpura, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, negro, morado y verde. La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo y presenta pequeñas semillas de color amarillo. Se encuentra todo el año al ser cultivado en época de bajas temperatura en invernadero.

En la piel del fruto se han identificado antocianinas (flavonoides), pigmentos que le confieren el color morado.

Hay muchas variedades, dependiendo del área de producción, y hay alrededor de 70 variedades en Japón. Se dice que existen más de 1.000 tipos en el mundo.

Hay algunas excepciones, como la berenjena Kamo, pero en Japón, cuanto más al sur se cultiva, más tardía es la fruta larga o la variedad de fruta grande y larga, y al norte, más rápido cuanto más pequeña es la variedad de fruta. Se han cultivado cultivares de longitud media en el centro de Honshu. Esto se debe a que, en las regiones frías, el período de cultivo es corto y es difícil cosechar frutos grandes, y los frutos pequeños son más fáciles de procesar en encurtidos como alimento en conserva en invierno. La variedad comúnmente distribuida en Japón es la berenjena de longitud media. La mayoría de los cultivares cultivados en Japón tienen pericarpio morado o negro-morado. Sin embargo, en Europa y América, las variedades blancas, amarillo verdoso, púrpura brillante e incluso rayadas se cultivan ampliamente.

Berenjena mapo

Debido a la larga historia de cultivo, existen muchas variedades tradicionales que son únicas en la región, con variedades redondas y ovaladas de tamaño pequeño y mediano en el norte, variedades ovaladas y medio largas en la

parte central, y variedades largas y grandes. Sendai nasu de Tohoku, Minden nasu de Yamagata, Kamo nasu de Kyoto, Mizu nasu de Senshu en Osaka y Ocho nasu de Kyushu son bien conocidos.

Berenjena hervida

Se cultiva en todo Japón y las principales áreas de producción incluyen la prefectura de Kochi, que tiene el mayor volumen de envío, la prefectura de Tochigi, la prefectura de Fukuoka y la prefectura de Gunma. Según la temporada, representantes de Osaka, Okayama, Saga y Kumamoto en primavera, e Ibaraki de verano a otoño. Como es una hortaliza de verano, los envíos alcanzan su punto máximo en junio, pero se mantienen estables durante todo el año. Las importaciones a Japón provienen principalmente de Corea del Sur y Nueva Zelanda.

- Shishito

La pimienta shishito (獅子唐辛子, *Shishitōgarashi*) es una variedad de pimienta del este asiático a veces picante de la especie *Capsicum annuum*.

Este pimiento es pequeño y largo como un dedo, delgado y de paredes delgadas. Aunque pasa de verde a rojo al madurar, se suele recolectar verde. El nombre hace referencia al hecho de que la punta del chile (唐辛子, *tōgarashi*) se parece a la cabeza del león (獅子, *shishi*); en japonés, a menudo se abrevia como *shishitō*.

Aproximadamente uno de cada diez a veinte pimientos es picante. La aparición de frutos picantes es inducida por factores tales como la exposición a la luz solar, y otras tensiones ambientales.

El centro de pruebas agrícolas de la prefectura de Kishigawa, Wakayama, declaró en 2005 que la capsaicina se forma más fácilmente en condiciones cálidas y secas en el verano, e incluso los expertos pueden no ser capaces de distinguir el calor relativo en la misma planta.

Pimientos shishito a la parrilla

Para cocinar, se hace un agujero en la pimienta de antemano para evitar que el aire caliente en expansión explote la pimienta. Se puede ensartar y luego asar (a la parrilla), freír en aceite, guisar en salsa de soya y líquido a base de dashi, o simplemente comerlo crudo en una ensalada o como condimento. Es de piel fina y se ampollará y carbonizará fácilmente en comparación con las variedades de pimientos de piel más gruesa.

- Calabaza

Kabocha (カボチャ, 南瓜) es un tipo de calabaza de invierno, una variedad japonesa de la especie *Cucurbita maxima.* También se le llama calabaza kabocha o calabaza japonesa en América del Norte. En Japón, "*kabocha*" puede referirse a esta calabaza, a la calabaza occidental o incluso a otras calabazas.

Muchos de los kabocha en el mercado son *kuri kabocha*, un tipo creado a partir de *seiyo kabocha* (boca de oro), d'Or y Miyako.

Kabocha es duro por fuera con una piel de aspecto nudoso. Tiene la forma de una calabaza rechoncha y tiene una piel de color verde oscuro con un acabado opaco con algunas rayas de celadón a blanco y un color amarillo anaranjado intenso en el interior. En muchos aspectos, es similar a la calabaza ranúnculo, pero sin la característica "copa" que sobresale en el extremo de la flor (inferior). Una kabocha promedio pesa de dos a tres libras, pero una calabaza grande puede pesar hasta ocho libras.

Kabocha tiene un sabor excepcionalmente dulce, incluso más dulce que la calabaza moscada. Es similar en textura y sabor a una combinación de calabaza y camote. Algunos kabocha pueden saber a papas Russet o castañas. La corteza es comestible, aunque algunos cocineros pueden pelarla para acelerar el proceso de cocción o para adaptarla a sus gustos personales. Kabocha se utiliza comúnmente en guarniciones y sopas, o como sustituto de la papa u otras variedades de calabaza. Se puede asar después de cortar la calabaza por la mitad, sacar las semillas y luego cortar la calabaza en gajos. Con un poco de aceite de cocina y condimentos, se puede hornear en el horno. Del mismo modo, las mitades cortadas de Kabocha se pueden agregar a una olla a presión y cocinar al vapor a alta presión durante 15 a 20 minutos. Uno puede hornear lentamente Kabocha entero y sin cortar en un horno de convección, después de lo cual toda la calabaza se vuelve suave y comestible, incluida la cáscara.

Kabocha está disponible todo el año, pero es mejor a fines del verano y principios del otoño. Kabocha se cultiva principalmente en Japón, Corea del Sur, Tailandia, California, Florida, Hawái, suroeste de Colorado, México, Tasmania, Tonga, Nueva Zelanda, Chile, Jamaica y Sudáfrica, pero se adapta ampliamente a climas que brindan una temporada de crecimiento de 100 días o más. La mayor parte de la kabocha cultivada en California, Colorado, Tonga y Nueva Zelanda se exporta a Japón.

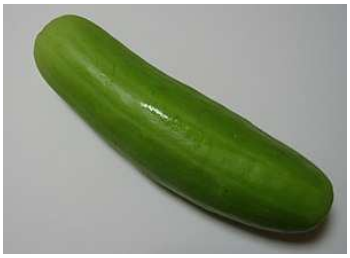
Nimono de kabocha, parte de la cocina japonesa

En Japón, la kabocha es un ingrediente común en la tempura de verduras y también se prepara en sopas y croquetas. Los usos menos tradicionales pero populares incluyen su incorporación en postres como tartas, budines y helados.

- Shiro-uri

El melón blanco (*Cucumis melo* var. *utilissimus* 'Albus') es una variedad de calabaza. En temporada de verano la fruta no se vuelve dulce incluso cuando está madura.

El nombre japonés proviene del hecho de que la piel se vuelve blanquecina cuando está completamente madura. Debido a que tiene un cuerpo denso y un sabor ligero, es adecuado para su uso en encurtidos como Narazuke. Retirar las semillas, cortar en espirales, sal y secar.



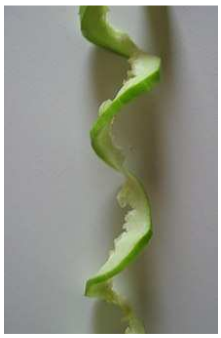
Shiruri no Nakama no Hagurauri es una fruta y verdura de textura crujiente apta para encurtir. En la región Owari de la Prefectura de Aichi, existe una variedad llamada Karimori.

En el Japón de la posguerra, las oportunidades de hacer encurtidos en casa disminuyeron y el volumen de distribución de frutas y verduras también disminuyó. Las variedades autóctonas siguen estando firmemente arraigadas en las zonas rurales, pero son pocas las que están ampliamente distribuidas. Se produce principalmente en las prefecturas de Tokushima y Chiba, y está en temporada de junio a agosto.

Encuesta sobre la situación de la producción de hortalizas de especialidad local/Informe confirmado 2.º año de Reiwa.

La pulpa es más densa que la de los pepinos, lo que la hace apta para encurtidos, y es un ingrediente representativo de encurtidos como el Narazuke. Tiene menos contenido de agua que los pepinos, tiene un olor característico a pepino y tiene un sabor ligero sin dulzura. En escabeche tiene una textura crujiente. Los maduros son romos.

Debido a que tiene un sabor suave, el método de cocción es adecuado para encurtidos con un sabor fuerte. Después de cortarlo en rodajas finas y rociarlo con sal para eliminar la humedad, se puede comer como un plato con vinagre, aemono (un plato con salsa) o como un plato de sopa. Las semillas se quitan, se cortan en espirales, se espolvorean con sal y se secan para hacer "raiboshi", que se puede usar como plato en vinagre o comer tal cual con salsa de soya y hojuelas de bonito.



Raboshi de Shiruri

Debido a su textura única, parece tener mucha fibra dietética, pero es uno de los pocos vegetales. Cuando se conserva en escabeche, el contenido de sal es considerablemente mayor.

- Komatsuna

La komatsuna (*Brassica rapa* var. *perviridis* o var. *komatsuna*) es una verdura conocida como espinaca japonesa. Crece en Japón, Taiwán y Corea, y se utiliza para condimentar sopas y ensaladas ya sea frita, picada o hervida. Su uso más común es como aderezo del ramen, una sopa japonesa de fideos.

La komatsuna es una excelente fuente de calcio y sus hojas pueden comerse, aunque la verdura no haya alcanzado su grado óptimo de madurez. Crece en primavera y en otoño, y no aguanta temperaturas cálidas ni frías en extremo. En algunas regiones de Asia también se utiliza como alimento para el ganado.

Komatsuna tiene un sabor fresco y dulce y una textura crujiente. Es una verdura muy versátil y se puede comer cruda, en escabeche, salteada, hervida, fresca en ensaladas o añadida a sopas. Es popular en sopas, ya que puede permanecer firme después de hervirlo a fuego lento. Es una excelente fuente de calcio, vitamina A y vitamina C.

- Mizuna

La *Brassica rapa nipposinica*, en japonés "verdura de agua" (ミズナ（水菜） *Mizuna*), shui cai, kyona, mostaza japonesa, mostaza de hoja, berro japonés, pimienta de California, o mostaza araña, es una planta comestible de la especie *Brassica rapa*, de la subespecie *nipposinica*.

Hojas de mizuna sobre pasta y salmón ahumado

Posee largas y brillantes hojas pinnaculadas pinnatisectas doble serradas que van desde un color blanco amarillento en la vernación hasta un verde oscuro en su limbo. El tallo de la planta es de un color verde oscuro. La planta alcanza una altura de 35 a 40cm en su madurez. Es muy resistente al frío, por lo que su cultivo en invierno es extensivo en Japón donde ha sido cultivada desde hace siglos como alimento y planta decorativa.

La planta posee una larga temporada de crecimiento, es resistente al frío y puede ser cultivada de forma intercalada junto al maíz dulce. Se puede utilizar como planta de siembra estacional o como cosecha regular. En su cosecha regular se cortan las hojas cuando estas alcanzan los 22cm de altura aproximadamente, dejando los brotes nuevos en la planta para así tener una fuente continua de hojas frescas.

Una ensalada de mizuna y daikon

La planta crece en forma óptima en suelos ligeramente ácidos (con un pH 5.4 como mínimo) bien drenados que sean capaces de retener la humedad. Como todas las plantas de la familia Brassicaceae la mizuna tiene un alto requerimiento de nitrógeno y requiere un suelo firme. Debido a que las plantas de la familia Brassicaceae son

propensas a enfermedades del suelo, como la hernia de la col (que puede dejar el suelo infectado por más de 20 años), se rota su cultivo cada 3 años como mínimo.

El sabor de la mizuna ha sido descrito como “picante”, “un poco picante”, “ligeramente picante” y “picante pero menos que la rúcula”. Debido al sabor ligeramente picante de la mizuna, es utilizada como contenido principal de ensaladas, sopas, como preparación salteada junto a otras plantas y verduras o también como acompañamiento junto a carnes. Debido a la alta proporción de agua que poseen las hojas, cuando se les aplica calor, su volumen se reduce hasta aproximadamente la mitad de su tamaño original, por lo que, en platos salteados, sopas y preparaciones calientes es necesaria una gran cantidad de hojas. Las hojas cortadas de la planta se pueden mantener hasta 5 días en refrigeración, pasado los 5 días el sabor y la textura de las hojas comienza a deteriorarse.

- Hakusai

Brassica rapa pekinensis, la col china o repollo chino, es una subespecie de *Brassica rapa*. En algunos países de habla hispana se le conoce por el nombre de hakusai o hakusay, a veces hispanizado como akusai o akusay (白菜, *haku* (blanco) sai (verdura). Es una variedad de col muy empleada como ingrediente de algunas cocinas de los países asiáticos, en especial de la china y la coreana.

Plantas parcialmente autoincompatibles. Las hojas son comestibles, de color verde claro y brillante. Las silicuas miden de 2,5 a 6cm de largo y acaban en un pico corto y firme.

Es una verdura oriunda del Extremo Oriente. Se han encontrado sus semillas en las excavaciones neolíticas de los asentamientos de Banpo. Se cultiva en China hace más de 1.500 años, desde donde llegó a Japón a fines del siglo XIX. En los últimos años su consumo y producción han experimentado una difusión paulatina a los países de Europa y América. Formaba parte de la dieta culinaria de los chinos del sur en el siglo V. El botánico Li Shizhen ya estudió las propiedades medicinales de esta planta.

Brassica rapa subsp. chinensis (Bok Choy)

Se cultiva en Europa, China, EE. UU. Guatemala y otros países.

Las coles chinas contienen glucosinolatos. Estos compuestos han sido reportados para prevenir el cáncer en pequeñas dosis, pero a dosis muy elevadas resultan tóxicos para los seres humanos. En 2009, una anciana que había estado consumiendo de 1 a 1,5kg de coles chinas diariamente terminó padeciendo hipotiroidismo, llegando a un coma mixedematoso.

- Takana

Takana (高菜, nombre científico: *Brassica juncea* var. *integrifolia*) es una hierba perenne de la familia Brassicaceae y una variedad de hojas de mostaza. Tiene hojas grandes y crece hasta una altura de 20 a 60 centímetros (cm). Es una verdura china que está en temporada en invierno, y se conocen verduras afines como el Zhao sai y el bonito. Origen:

Asia Central. Se puede encontrar una descripción de 'Takana' en el "Wamyosho" escrito en el período Heian, y se cree que ya se había introducido en Japón en esta época. La introducción a gran escala comenzó en el período Meiji cuando las semillas se trajeron de China a la Estación Experimental Agrícola de la Prefectura de Nara (Estación Experimental Agrícola de Nara), y luego se cultivaron en tres lugares: Ciudad de Setaka, Prefectura de Fukuoka, Ciudad de Shingu, Prefectura de Wakayama, y el área interior de la prefectura de Yamagata se convirtió en. De estos, en la prefectura de Yamagata, se llaman Seisai.

Las hojas y los tallos son suaves y picantes, según la variedad y el método de cultivo. El ingrediente picante es isotiocianato de alilo, que es lo mismo que la mostaza. Se come principalmente como un pepinillo. Junto con Nozawana e Hiroshimana, se cuenta como uno de los tres principales encurtidos de Japón.

Takana se caracteriza por hojas grandes con pocas muescas. Según la variedad, los hay de hojas finas como el rábano, los de hojas rojizas, los de protuberancias en la base y los de hojas rizadas.

- Nozawana

La *nozawana* (野沢菜, *Brassica rapa* L. var. *hakabura*) es una verdura de hoja japonesa, a menudo encurtida. Es de la misma especie que el nabo común (*Brassica rapa*). Sus hojas tienen aproximadamente 60–90cm de largo.

En algún momento entre 1751 y 1764 fue llevada por una persona que vivía en Nozawa desde las montañas de Kyoto a la localidad *onsen* de Nozawa. Fue cultivada por esa zona, y de aquí recibe el nombre (*na* significa ‘verdura’ en japonés).

La *nozawana* encurtida es uno de los suvenires más típicos de la prefectura de Nagano.

En Nozawa Onsen, Nozawana se ha cultivado como un cultivo de seguimiento de la tierra cultivable llamada "Obatake", donde se cultivó cannabis hasta el período Meiji.

Las plántulas de Nozawana llamadas "Teradane" se cultivan en los campos de la residencia del Templo Nozawa Onsen Kenmeiji y se venden a un alto precio de "Una taza de semillas por una ración de arroz" como "Teradane".

Dado que los visitantes de las aguas termales de Nozawa Onsen compraron semillas de remolacha como souvenirs, el área de visitantes de las aguas termales de Nozawa Onsen y el área de cultivo de Nozawana eran casi iguales.

La letra de "Oborozukiyo", que comienza con "Entrando en un campo de flores de colza y el sol se está desvaneciendo", fue escrita por Tatsuyuki Takano, quien nació en el pueblo de Nagae, prefectura de Nagano (actualmente Oaza Nagae, ciudad de Nakano). En la región de Hokushin de la prefectura de Nagano, la colza se ha cultivado como un importante cultivo comercial desde el período Edo, y se supone que el recuerdo de las flores de colza que se extendían por toda la tierra se convirtió en el motivo del poema.

Cuando la demanda de aceite de colza disminuyó y ya no se cultivaba, las flores de colza desaparecieron, pero en los últimos años, las flores de Nozawana cultivadas para el turismo se han vuelto populares.

Arroz mentaiko y nozawana

- Nanohana

Nanohana (菜の花) es un nombre genérico japonés para las flores de la familia Brassicaceae. El término relacionado, *nabana* (菜花, 'flor vegetal'), se refiere a las flores y los tallos de las hojas de nabo, repollo napa, repollo, mostaza marrón, zha cai y brócoli, pertenecientes a la familia Brassicaceae, comúnmente utilizados en la cocina japonesa. Un tipo de *nabana*, la planta de colza (*Brassica napus*), se utiliza para producir aceite de colza (*nataneyu*). *Nabana* también se utiliza para la decoración.

Ohitashi (flor de colza hervida)

Los floretes, tallos y hojas son todos comestibles y comúnmente se hierven y se sirven con *dashi* (caldo) y *katsuobushi* (hojuelas de bonito). Los brotes también se pueden escabechar o servir como ensalada con mostaza.

En 2012, se cosecharon alrededor de 5.222 toneladas de flores de colza en Japón, con 1.958 toneladas en la prefectura de Chiba, 1.248 toneladas en la prefectura de Tokushima y 725 toneladas en la prefectura de Kagawa.

Antes era una hortaliza de temporada que solo estaba disponible de febrero a marzo, pero gracias a la tecnología de preenfriado se ha ampliado el plazo de envío. Además, hay algunos que se envían desde principios de invierno, como Kanzaki Kana.

En el Japón moderno, los campos de colza para extraer aceite de colza rara vez se ven, pero otras verduras de Brassica también producen "flores de colza" amarillas, por lo que los campos para recolectar semillas son populares como flores de colza.

En la prefectura de Chiba, las verduras (nabos y coles chinas) florecen además de la colza a principios de la primavera. La ciudad de Iiyama está ajustando la fecha de siembra de Nozawana para que esté en plena floración durante las festividades consecutivas.

- Espinacas

La espinaca (*Spinacia oleracea*) es una planta anual, dioica, de la familia de las *amarantáceas*, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Su cultivo se puede realizar en cualquier época del año y se puede consumir fresca, cocida o frita. En la actualidad es una de las verduras que más habitualmente se encuentra helada o congelada.

La espinaca resulta favorecida por los suelos ricos y húmedos, pero puede crecer en cualquier suelo siempre y cuando este tenga suficiente materia orgánica. En pequeños huertos o maceteros basta con agregar una cantidad generosa de compost a la tierra. Los suelos ácidos no favorecen a la espinaca. Tampoco tolera valores de pH del suelo superiores a 6,7. Los suelos excesivamente alcalinos pueden provocar clorosis férrica. La favorece valores de pH entre 6 y 6,5. Si la tierra está muy ácida se puede utilizar cal como enmienda para solucionar el problema.

Salsa de sésamo

En Japón, las prefecturas de Chiba y Saitama son las áreas de producción más populares. La ciudad de Takayama, prefectura de Gifu, tiene el mayor volumen de producción por municipio. La producción anual de Japón en 2013 fue de 250.300 toneladas, y aunque es autosuficiente en casi todos los productos frescos, se importan unas 20.000 toneladas de productos congelados.

Ohitashi

Se conoce como existencia representativa a las hortalizas verdes y amarillas cuyos tallos y hojas son comestibles. Se distribuye durante todo el año, pero se dice que la temporada original como ingrediente alimentario es de noviembre a febrero en invierno, cuando las hojas son grandes, de color verde oscuro, con venas claras y los tallos gruesos y firmes, para ser un buen producto con un alto valor de mercado. En particular, cuando las hojas se exponen a las heladas en el invierno, el azúcar se acumula en las hojas del cultivo al aire libre, lo que da como resultado una dulzura más fuerte y un mejor sabor.

Hay excepciones como las variedades que se pueden comer crudas, pero como tiene mucha lejía, básicamente se hierve antes de usarse para cocinar. Coloque los tallos más cerca de las raíces en agua hirviendo con una pequeña cantidad de sal, y después de hervir, remoje los tallos en agua para eliminar la lejía. Al agregar sal al agua caliente, los iones de sodio en la sal suprimen la oxidación y previenen la decoloración de las hojas. Para hervirlo en poco tiempo, se hierve rápidamente en pequeñas cantidades en abundante agua hirviendo, y luego se enfría rápidamente en agua fría para que adquiera un color verde brillante. Si desea reducir el contenido de sal, puede hervirlo sin sal.

- Asatsuki

Asatsuki (アサツキ, Asagi, cebolla de hilo, cebolla negra, nombre científico: *Allium schoenoprasum* var. *foliosum*) es una planta perenne bulbosa de la familia Amaryllidaceae. Variedad con cebolla Ezone como especie básica en taxonomía.

Tiene un color más claro que las cebollas verdes, tiene bulbos como las cebolletas y tiene las hojas más delgadas entre las cebollas verdes comestibles. Otros nombres son itonegi, senbuki, senbonnegi, senbonwakegi y hime-ezonegi. Es una hierba silvestre y se puede ver creciendo salvajemente en las montañas y los campos. Cultivada por sus hojas y bulbos comestibles.

El origen del nombre japonés Asatsuki proviene de "cebolla verde poco profunda" porque el color es más claro que la cebolla verde. Debido a que es más delgada que una cebolla verde, también se la conoce como senbuki, senbonnegi, senbonwakegi. Dependiendo de la región, también se llama Asazuki, Ushibir, Ushippiro, Kimoto, Hanamagari, Hill, Hiroko.

El epíteto de la especie *schoenoprasum* significa "cebolla verde parecida al arroz" y el nombre de la variedad *foliosum* significa "frondoso".

Hay palabras relacionadas con Asatsuki, y el nombre japonés para el color Asagi-iro se refiere a un color verde pálido, y existe la teoría de que el nombre 'Asagi' que aparece en "El cuento de Heike" fue nombrado después de Asatsuki.

Bulbos comestibles, hojas tiernas y botones florales. La mejor temporada para los bulbos y las hojas es alrededor de marzo a abril antes de que florezcan las flores, y alrededor de abril a mayo en regiones frías, y se cosechan en este momento. Las hojas y los tallos se utilizan principalmente, y se pueden cocinar inmediatamente después de pelar la piel y lavarla bien.

Los bulbos se sumergen en miso y se comen tal como están, y se convierten en una guarnición especiada con sake. Las hojas tiernas se usan de la misma manera que las cebollas verdes normales: se hierven y remojan ligeramente, se aderezan con miso en vinagre, se sirven en ensaladas, se sirven con huevos, se pican y se cocinan en sopas, ollas calientes, kakiage y se cocinan con huevos. Es indispensable como condimento en la cocina japonesa.

Las flores y los capullos que florecen a principios del verano se pueden recoger y comer, y son aptos para hervir y remojar ligeramente, aemono, platos en vinagre, tempura cruda y fritos en aceite.

El sabor es muy similar al de las cebolletas y los chalotes, pero el cebollino tiene un picante ligeramente más fuerte. Dado que este componente picante se deriva del sulfuro de alilo, desaparece al hervir. Es mejor comerlo crudo para promover la digestión, estimular el apetito y la salud nutricional, y cocinarlo con aceite comestible para complementar la vitamina A.

- Nira

Allium tuberosum es una verdura relacionada con la cebolla. Se cultiva y se utiliza como un sustituto para el ajo y la cebolla en la cocina y se conoce como "Maroi nakupi". A veces también se la llama “Nirá verde hierba”, donde “Nirá” es la romanización de la palabra japonesa “韮”, que significa cebollino ajo. En Filipinas se llama cuchay (*kutsáy*). La planta tiene un hábito de crecimiento distintivo con hojas en forma de cintas, a diferencia de cualquiera cebolla o ajo y finos tallos de floración blancos y rectos que son mucho más altos que las hojas. El sabor es más como el ajo cebollino. Crece en lenta expansión de matas perennes, y también brota fácilmente a partir de semillas. En zonas más cálidas, las cebolletas de ajo pueden permanecer verdes todo el año. En climas fríos, las hojas y los tallos se mueren completamente, y vuelve a brotar de sus raíces o rizomas en la primavera.

Al igual que otras plantas del género Allium, fue utilizada en la antigüedad por sus propiedades medicinales, y se dice que su consumo como verdura se incrementó después de la Segunda Guerra Mundial. Es una verdura de color verde y amarillo que ha sido popular durante mucho tiempo, como su uso en platos medicinales en China y con fines medicinales en Japón. Se utiliza para varios platos de resistencia como la unión de huevos.

Las hojas alargadas y rectas se ablandan cuando se calientan y se utilizan a menudo en la cocina japonesa, como sopas, condimentos, platos hervidos y salteados, así como en la cocina china y coreana. Los capullos de flores jóvenes también se pueden comer hervidos o salteados.

Rebanira frita

En la cocina china, salteado solo o combinado con otras verduras y carne, salteado con hígado (revanilla salteada o puerros salteados), fideos fritos ("fideos fritos chinos"), ingredientes para bolas de masa hervida, el cebollino chino Manju (dim sum), los rollitos de primavera (cebollino amarillo) y el cebollino atado con huevos son usos populares. Durante el Año Nuevo Chino (Año Nuevo Lunar), la gente come pasteles de primavera hechos con cebollino amarillo y carne de cerdo. En la cocina de Pekín, las flores de cebollino en escabeche se utilizan como uno de los condimentos para el cordero shabu-shabu.

En la cocina local, las cebolletas amarillas también se utilizan como ingredientes de sushi en la prefectura de Okayama. En la ciudad de Kanuma, prefectura de Tochigi, hay soba de puerro, que se sirve con cebollino hervido como ingrediente para los fideos soba. En la ciudad de Oita y sus alrededores, hay un plato de fideos llamado nirachan (champón de puerro), que utiliza cebollino como ingrediente principal.

- Rakkyo

Allium chinense, es una especie de planta bulbosa del género Allium, perteneciente a la familia de las amarilidáceas, del orden de las Asparagales. Originaria de Asia.

Allium chinense tiene bulbos agrupados, estrechamente ovoides, de (0,5 -) 1-1,5 (- 2) cm de diámetro, túnica blanca, a veces teñida de rojo, membranosa. Las hojas 3 - 5 anguladas. El escapo lateral, de 20 - 40cm, cilíndrico, cubierto con vainas de las hojas sólo en la base. Perianto de color púrpura pálido a púrpura opaco. El número cromosómico es de 2 n = 24, 32.

Cebolletas encurtidas agridulces servidas como guarnición con sake

Debido a su sabor, muy suave y "dulce", *A. chinense* es a menudo encurtido y se sirve como guarnición en Japón y Vietnam, para equilibrar el fuerte sabor de algún otro componente de la comida. Por ejemplo, en la cocina japonesa se come con sushi (para equilibrar la salinidad de la salsa de soja en la que el sushi es a veces sumergido) o con el curry japonés (para equilibrar el sabor picante).

- Wakegi

La cebolla de árbol (*Allium* × *proliferum*) es una planta perenne similar a la cebolla común (*A. cepa*), pero con un racimo de bulbos donde una cebolla normal tendría flores. Las cebollas de árbol también se conocen como cebollas tiernas, cebollas para caminar o cebollas egipcias. La evidencia genómica ha demostrado de manera concluyente que son un híbrido diploide de la chalota y la cebolla de Gales (*A. fistulosum*). Sin embargo, algunas fuentes aún pueden tratar la cebolla de árbol como *A. cepa* var. *proliferum* o *A. cepa* Grupo Proliferum.

Los bulbos de cebolla de árbol brotarán y crecerán mientras aún están en el tallo original. Los bulbos suelen tener el tamaño de una canica, entre 0,5cm y 3cm de diámetro. Pueden doblarse bajo el peso del nuevo crecimiento y echar raíces a cierta distancia de la planta madre, dando lugar al nombre de "cebolla caminante". Se ha postulado que el nombre "cebolla egipcia" deriva del pueblo romaní que trajo cebollas de árbol a Europa desde el subcontinente indio. El fenómeno de la formación de bulbillos (bulbillos) en lugar de flores también se observa en el ajo de cuajado superior y otros alliums, que a veces también se denominan cebollas superiores o cebollas de árbol.

También conocido como puerro de piedra con césped, se puede cultivar comercialmente y para el follaje. Se describe como un chalote que se puede cultivar en condiciones tropicales.

Muchas cebollas de árbol tienen un sabor muy fuerte, aunque algunas variedades son relativamente suaves y dulces. Los bulbos subterráneos tienen una piel particularmente dura y picante, y pueden ser bastante alargados, como los puerros, o en algunos tipos pueden formar bulbos de hasta 5cm de ancho. Las plantas jóvenes se pueden usar como cebolletas en la primavera, y los bulbos se pueden usar para cocinar de manera similar a las cebollas normales, o se pueden conservar en escabeche.

Haemul - pajeon (tortita de cebolleta con mariscos)

La planta se conoce como *wakegi* (ワケギ) "cebollín partido" en Japón. Considerada una especialidad de la prefectura de Hiroshima, se utiliza en la cocina local de forma similar a otras cebolletas.

- Fukaya negi

La cebolla verde de Fukaya es un término general para las cebollas verdes de raíces profundas que se cultivan en el área central de la ciudad de Fukaya, en la prefectura de Saitama.

La ciudad de Fukaya es el mayor productor de cebollas verdes de Japón, y las cebollas verdes de Fukaya se han convertido en una marca nacional de cebollas verdes.

La cebolla verde de Fukaya no es el nombre de un cultivar, sino un término general para las cebollas verdes cultivadas en la región de Fukaya. Pertenece al grupo Nebuka Negi/Senju. Hay muchas variedades. Las cebollas verdes cultivadas fuera de la ciudad de Fukaya también se venden con el nombre de 'cebollas verdes de Fukaya'. Por esta razón, la ciudad de Fukaya ha registrado un logotipo y letras de "Cebolla verde de Fukaya ligeramente lujosa" como marca comercial, y está trabajando para mejorar el poder de marca de la cebolla verde de Fukaya. Las cebollas verdes de Fukaya con el logotipo de "cebollas verdes de Fukaya ligeramente lujosas" se seleccionan cuidadosamente y se envían a algunos supermercados de alta gama.

En invierno, cuando las cebollas verdes están en temporada, el Festival de cebollas verdes de Fukaya se lleva a cabo en el Santuario Takinomiya.

En la ciudad de Fukaya, hay un baile llamado "Onegi no March", que es la melodía de salida de la estación de Fukaya en la línea JR Takasaki.

Además, en 2014, el ayuntamiento escribió una carta al alcalde en la que decía: “Dado que Hatsune Miku es un personaje que lleva cebollas verdes, ¿qué tal reconocer las cebollas verdes que tiene Hatsune Miku como 'cebollas verdes de Fukaya'?” city preguntó a Crypton Future Media (que posee los derechos de Hatsune Miku), pero se publicó en el sitio web del ayuntamiento que la respuesta era "difícil de aprobar oficialmente".

- Banno negi

Una de las verduras más famosas de Fukuoka, que se usa regularmente en la olla caliente de invierno, es el shungiku, o crisantemo verde. La gente disfruta de su aroma y sabor únicos, y Hakata shungiku, que se cultiva dentro de los límites de la ciudad, se considera una de las variedades más apetecibles de la verdura. Otro vegetal local popular en todo Japón es el Hakata Banno Negi, un tipo de cebolla galesa. Cultivado durante todo el año, es esencial para condimentar sopas y otros platos. En la ciudad se cultiva una plétora de verduras, incluida la katsuona, una hoja verde utilizada en los platos tradicionales de Año Nuevo de Hakata y el brócoli rico en nutrientes.

- Shimonita negi

Una de las especialidades agrícolas más conocidas de Shimonita es Shimonita-negi, un tipo de cebolla larga japonesa que solo está disponible fresca durante un breve periodo de tiempo en pleno invierno. Como muchos de los cultivos de Shimonita, la verdura se adapta bien al suelo alcalino de la zona.

La Shimonita-negi es más gruesa y más corta que otras variedades de cebollas largas que se cultivan en Japón y muchos la consideran "la reina" de las cebollas largas (negi).

Un documento del período Edo (1603-1867) afirma que los shimonita-negi eran tan deliciosos y apreciados por el señor daimyo local que un comprador estaba dispuesto a pagar cualquier cantidad para que se los entregaran lo antes posible. También es más dulce que la mayoría de las otras variedades, especialmente cuando se cocina.

Durante el invierno, las posadas y los restaurantes locales suelen servir sukiyaki, un estofado que contiene carne y verduras cortadas en rodajas finas, incluido el shimonita-negi.

Varios productos elaborados con Shimonita-negi, que van desde pasta de miso con infusión de negi hasta galletas de arroz con sabor a negi, están disponibles en las tiendas locales.

- Nobiru

Allium macrostemon (野蒜, ノビル), ajo chino, ajo japonés o cebolla de estambre largo, es una especie de cebolla silvestre muy extendida en gran parte del este de Asia. Es conocido en muchas partes de China, así como en Japón (incluidas las islas Ryukyu), Corea, Mongolia, Tíbet y Primorye. Se ha recolectado en elevaciones que van desde el nivel del mar hasta los 3.000m.

Nobil recogido

Allium macrostemon produce un bulbo redondo de hasta 2cm de diámetro. El escapo mide hasta 70cm de altura. Las hojas son más cortas que el escapo, largas y huecas, redondas o triangulares en sección transversal. La umbela es grande y está repleta de muchas flores de color rojo pálido o púrpura pálido.

Allium macrostemon se menciona en Huangdi Neijing como una de las cinco hierbas consumibles (五菜) que incluían malva (*Malva verticillata*) (葵), hojas de guisante (藿), cebolla galesa (蔥) y cebollino (韭).

- Gyoja ninniku

El nombre japonés *gyōja ninniku* (ギョウジャニンニク／行者葫) significa literalmente "un (tipo de) ajo que un *gyōja* usa como alimento", donde *gyōja* significa un monje o un laico que se dedica al entrenamiento ascético al aire libre (cf. shugyō (修行), Shugendō). Gran parte de su hábitat floreciente se encuentra en reservas naturales como los parques nacionales. Por lo tanto, se considera un *sansai* escaso (vegetal cosechado en la naturaleza) y tiene precios altos en el mercado.

La cebolla siberiana es una importante planta alimenticia etnobotánica para el pueblo indígena Ainu de Japón. En el idioma ainu se llama *pukusa*, *kitobiru*, o (dado que "biru/hiru" es una palabra japonesa para plantas tipo cebolla), simplemente *kito*. La cebolla siberiana entra en temporada en Hokkaido desde principios hasta mediados de mayo. Los ainu tradicionalmente recolectan las hojas (pero no todo el bulbo), que se cortan y se secan para su uso futuro. La planta puede ser utilizada por los ainu en la sopa salada llamada *ohaw* (オハウ), o en el ratashkep (rataskep) (ラタシケプ), descrito como un tipo de guiso que usa múltiples ingredientes, o un plato donde los ingredientes se echan en aceite de grasa animal.

En la actualidad, el tallo de la hoja se puede conservar sumergiéndolo en salsa de soja, o las hojas frescas se pueden convertir en *ohitashi* (sancochadas y servidas solas o con sabor a dashi), en gyōza (bolas de masa hervida) o mezcladas en un tamagoyaki. Las hojas jóvenes deshilachadas con un tallo de aproximadamente 1cm (media pulgada) tienen un rico sabor y fragancia y son especialmente apreciadas. Además, los tallos que se cultivan comercialmente mediante escaldado (cf. espárragos blancos) han ido ganando popularidad.

Hay una serie de plantas no comestibles o venenosas que pueden confundirse con las cebollas de la victoria en Japón, y los casos informados de consumo y enfermedad incluyen: *Veratrum album* (*baikeisō*), *Veratrum stamineum* (*ko-baikeisō*), *Colchicum autumnale* (*inu-safuran*) y lirio de los valles. El olor distintivo debería distinguirlo.

Myeongi- jangajji (hojas de cebolla siberiana en escabeche)

- Chorogi

Chorogi es un tipo de perilla nativo de China con forma de concha espiral delgada y, como la raíz de loto y el jengibre, se alimenta de tubérculos en las puntas de las raíces en el suelo. El chorogi rojo en escabeche en vinagre dulce rojo a menudo está disponible, pero recién cosechado presenta una superficie blanca pura.

Tubérculos de alcachofa china. El color original es blanco

En los platos de Año Nuevo, es común salar o hervir los tubérculos de la alcachofa china, luego remojarlos en vinagre de umezu o perilla y agregarles color rojo. Tiene una textura crujiente y un sabor refrescante. Además de encurtirlo en vinagre, los japoneses lo comen como tempura y, cuando lo fríen, tiene una textura masticable como las papas. Esta alcachofa china también es apta para huertos familiares.

Chorogi rojo encurtido en vinagre de ciruela roja. También se distribuyen productos coloreados teñidos de rojo vivo, pero el chorogi original encurtido en vinagre de ciruela tiene un color rojo.

Como sugiere su nombre, las alcachofas chinas o crosne (Stachys affinis) provienen originalmente de las tierras altas de China. A partir de ahí, su cultivo se extendió a la India y Japón, donde se hizo muy popular. Además, en Francia, el primer caso registrado de cultivo de Stachys affinis se encuentra en el pueblo de Crosne, cerca de París, a fines del siglo XIX, lo que explica uno de los otros nombres de la verdura.

- Gobo

Gobo, o raíz de bardana, es una planta perenne y es larga y delgada, y crece entre uno y tres pies de largo. Su piel gruesa y fina suele estar cubierta de suciedad. Una vez que se limpia, es de un color beige oxidado con una apariencia similar a una zanahoria marrón; su carne, un nítido contraste blanquecino. La raíz es dulce, suave y

terrosa con un sabor similar a la alcachofa; algunos dicen que el sabor puede ser ligeramente astringente. Es una verdura muy común que se usa en la cocina casera japonesa todos los días: hervida, salteada, frita, estofada, horneada, estofada y también tomada en forma de té gobo para disfrutar de todos los beneficios de su valor nutricional.

La raíz de bardana suele estar disponible todo el año. El nuevo gobo sale alrededor de junio/julio, que es de color más blanco y más pequeño.

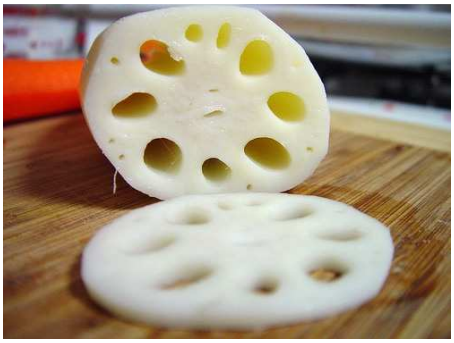
La raíz es muy baja en calorías; aportan unas 72 calorías por cada 100g. La bardana es una buena fuente de polisacáridos no amiláceos como **la** inulina **y** la celulosa**,** una fibra dietética que ayuda a actuar como laxante. Además, la inulina actúa como prebiótico y ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, el peso corporal y los niveles de colesterol en la sangre.

La raíz de bardana contiene especialmente buenas cantidades de electrolitos de potasio (308mg o 6,5% de los niveles diarios requeridos por 100g de raíz) y baja en sodio. El potasio es un componente importante de los fluidos celulares y corporales que ayuda a controlar el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Esta raíz de hierba contiene pequeñas cantidades de muchas vitaminas vitales, incluido el ácido fólico, la riboflavina, la piridoxina, la niacina, la vitamina E y la vitamina C, que son esenciales para una salud óptima. Tanto la vitamina C como la E son poderosos antioxidantes naturales que ayudan al cuerpo humano a evitar infecciones, cáncer y afecciones neurológicas. Además, también contiene algunos minerales valiosos como hierro, manganeso, magnesio.

- Raíz de loto

La raíz de loto, es la raíz de la flor acuática Nelumbo Nucífera, conocida comúnmente como Flor de Loto o Rosa del Nilo, una flor que encontramos en zonas húmedas y jardines acuáticos, especialmente en países de oriente. Suele cultivarse habitualmente en países asiáticos como India, China o Japón. Sus raíces se cosechan principalmente durante los meses de otoño e invierno, período durante el cual curiosamente, su uso es más recomendado. Llegados al mes de septiembre, te recomendamos incluir este ingrediente a tu dieta en forma de sopas, kimpiras o estofados.



Esta raíz, conocida especialmente por sus propiedades a nivel pulmonar, es también apreciada por fortalecer nuestros intestinos, mejorar nuestra salud cardiovascular y por ayudar a reducir el estrés. Esta raíz ayuda a deshacer la mucosidad y a eliminar las flemas, su efecto descongestionante mejora los catarros, enfriamientos, congestión nasal y otros problemas respiratorios, además de ayudar a suavizar la tos.

- Patata

La pista principal sobre cuándo las patatas entraron por primera vez en Japón proviene de su nombre en japonés, *jaga-imo*.

Cuando los tubérculos, que se originan en las Américas, se introdujeron por primera vez en la ciudad portuaria de Nagasaki en 1598, los trajeron comerciantes holandeses de Djajakarta o Jacatra, como se conocía entonces a Yakarta, Indonesia. Por lo tanto, fueron llamados *jagatora – imo* (siendo *imo* la palabra que se usa para todas las verduras parecidas a las papas). El término finalmente se acortó al jaga-imo que conocemos hoy.

En los primeros años, la patata se consideraba una planta ornamental, una curiosidad para los coleccionistas de plantas más que una fuente de alimento. El registro más antiguo de su cultivo como cultivo alimentario data de 1706, cuando se cultivaba en Hokkaido. Desde finales del siglo XVIII hasta principios del XIX, se fomentó la producción de patatas como una forma de combatir la hambruna cuando la cosecha de arroz era escasa, especialmente en el norte de Japón, donde era difícil cultivar arroz. También hay evidencia de que los indígenas ainu del norte también cultivaban papas, posiblemente influenciados por el contacto con los rusos.

La producción de papa a gran escala no comenzó hasta la Era Meiji (1868-1912). El gobierno de Meiji hizo del desarrollo y asentamiento de Hokkaido una prioridad máxima, para desalentar cualquier invasión de los rusos, entre otras razones. Se alentó a un gran número de colonos militares llamados *tondenhei*, así como a civiles regulares, a establecerse en el norte y cultivar la tierra. Dado que cultivar arroz era difícil en el clima frío y seco, se propusieron las papas como una alternativa viable.

Uno de los primeros defensores del cultivo de la patata fue el barón Ryukichi Kawata, alto ejecutivo de una empresa agrícola de Hakodate. En 1908, hizo arreglos para importar varias variedades de plantas de papa del oeste para probarlas en una granja local.

Como una variedad demostró ser particularmente exitosa, la compañía de Baron Kawata alentó a los agricultores a plantar sus campos con ella. A partir de ahí, la patata se extendió gradualmente por todo Hokkaido. La variedad que se probó con tanto éxito se denominó *Danshaku*, que significa barón, en honor al barón Kawata. Las papas danshaku aún dominan el mercado nacional de papas y representan alrededor del 60 por ciento de la producción total. La segunda variedad de papa más popular, May Queen, se introdujo en algún momento de la década de 1910. Aunque hoy en día se cultivan alrededor de 99 variedades de patata en Japón, estas dos constituyen la mayor parte del rendimiento. Las papas Danshaku tienen una piel gruesa y áspera y una textura harinosa, mientras que las May Queen tienen una textura firme y cerosa. Hokkaido sigue siendo, con diferencia, el principal productor de patatas según el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, con casi el 80% de toda la producción nacional. Dicho esto, la cosecha de este año se vio dañada por la temporada de tifones de 2016, y las papas (especialmente en forma de chips) tienen menos oferta de lo habitual.

- Batata

La batata japonesa tiene un tallo grande y robusto con poca ramificación y un tallo morado. Las hojas de batata tienen forma de corazón, son verdes y la parte superior y las hojas tiernas son de color amarillo verdoso. Los tubérculos de camote japonés son alargados, lisos, con piel de color rojo púrpura y pulpa de color amarillo oscuro.

Los japoneses cultivan batatas con dos cosechas: la cosecha de invierno y la cosecha de primavera verano. El suelo para cultivar batatas japonesas se ara, con cuidado para garantizar la frescura y eliminar todas las malas hierbas. Los japoneses a menudo cultivan batatas en la corriente, con un ancho de 1,2 a 1,5m, con una altura que varía de 35 a 40cm, las camas se plantan en dirección este-oeste.

Los japoneses prestan gran atención a la calidad del suelo cuando cultivan patatas, así como a las variedades de patatas. Por lo general, plantan papas en hileras individuales, enterrando las plántulas a lo largo de la dirección de la cama y una tras otra. Durante el proceso de plantación, riegue y fertilice regularmente la planta con una dosis suficiente para ayudar a que la planta se mantenga saludable. Además, la prevención de plagas y enfermedades de la papa es de gran interés para los japoneses. Los japoneses aplican algunos métodos de control de plagas para las papas, como la rotación del arroz u otros cultivos, la destrucción de las papas desparasitadas, el remojo en agua, etc.

Dependiendo de la variedad de boniato, cosechar en el momento adecuado. Los japoneses a menudo confían en señales para cosechar batatas, como: las hojas en la base se vuelven amarillas, la piel vieja es suave, hay poco plástico, entonces es el momento adecuado para cosechar.

No es casualidad que muchas personas llamen a la batata el 'ginseng del sur', la batata tiene muchos usos útiles para la salud humana, tales como: apoyo para mejorar la vista, bueno para el cabello y la piel, fortalecer la resistencia del cuerpo, eficaz antiinflamatorio, buen efecto para el corazón y las personas con presión arterial, diabetes, ayuda a reducir el colesterol malo, previene la obesidad y la diabetes para el cuerpo, apoya la determinación estable de la presión arterial.

Especialmente para los ancianos, la batata japonesa también se conoce como un remedio para prevenir las enfermedades de la vejez y el cáncer.

- Taro

Colocasia esculenta, llamada comúnmente taro, pituca o malanga, es una especie de plantas de la familia de las aráceas.

Cormos de taro para la venta

Es una planta herbácea, perennifolia, con un tubérculo subgloboso, estolonífero, subterráneo, que alcanza un tamaño de 6cm de diámetro. Las hojas son peltadas, con la lámina de 32–36cm de largo y 22–70cm de ancho. Las inflorescencias son axilares, formando un espadice, protegidas por la espata, con aroma afrutado, tiene un pedúnculo de 9–80cm de largo; y espata de hasta 43cm de largo. Los frutos son bayas subglobosas a oblongas, de 3.5–5mm de largo y 2.5–3.9mm de diámetro; con semillas elipsoides, de color café claro. También se conoce como malanga. Sin embargo, esto es erróneo ya que la papa china o eddo y la malanga tienen cercanía genética pero no son la misma planta.

Como en casi todas las verduras, las hojas de taro son ricas en vitaminas y minerales y fuente de fibra dietética. En su forma cruda, la planta es tóxica debido a la presencia de oxalato de calcio y la presencia de rafidios en las células vegetales con forma de aguja.

Chikuzen hervido

- Takenoko

Los brotes de bambú (竹筍; takenoko), se trata de un conjunto de brotes comestibles provenientes de las partes más nuevas de las especies de plantas sinónimas denominadas bambú: *Bambusa vulgaris* y *Phyllostachys edulis*. Se emplean como ingrediente en muchas cocinas asiáticas formando parte de diversos platos y caldos, se pueden adquirir en supermercados en formato de rodajas, tanto frescos como en conserva, "boiled bamboo shoots". Todos los bambúes del género Phyllostachys son comestibles.

En ciertas partes de Japón los brotes del bambú gigante de madera *Bambusa oldhamii* se cosechan en primavera o principios de verano. Los brotes jóvenes de esta especie son muy buscados por su textura crujiente y sabor dulce. Los brotes más viejos, sin embargo, tienen un sabor acre y se deben cortar en rodajas finas y hervir en una gran cantidad de agua varias veces. El bambú en rodajas es comestible después de hervir. *B. oldhamii* es más conocido como un bambú de jardinería no invasivo.

Hosaki-Menma

El bambú en escabeche, utilizado como condimento, también se puede hacer con la médula de los brotes jóvenes. En Japón, *menma* es un aderezo común para la sopa de fideos ramen. En China, los fideos de caracol de río luosifen, un plato popular de Guangxi, obtienen su famoso olor acre de los brotes de bambú en escabeche.

- Yamaimo

El ñame del Japón o yamaimo (*Dioscorea japonica*) es un tipo de ñame (*Dioscorea*) que se utiliza para la alimentación. El *Jinenjo*, también llamado ñame silvestre está relacionado con la variedad de ñame japonés que se utiliza como ingrediente en el soba.

En Japón es conocido como *yamaimo* (山芋, やまいも).

Jinenjyo (自然薯; じねんじょ) es otra variedad de *Dioscorea japonica*, que es nativa de los campos y montañas de Japón.

Las papas que crecen mucho en el suelo (cuerpo con raíces) se comen como tororo-imo. El verano (alrededor de julio) o el otoño (alrededor de noviembre-diciembre) se considera el mejor momento para recolectar. El mukago se cocina principalmente y se hierve en sal, o se sazona con un poco de sal y se cocina, pero también se puede comer crudo. Tal como está, puede disfrutar de la textura crujiente y, cuando se ralla, tiene una fuerte pegajosidad similar a las papas. El mukago se come después de hervirlo durante mucho tiempo y espolvorearlo con sal, y se dice que es tan bueno como nutritivo y tónico como el ñame rallado.

Campo de ñame

Se dice que la razón por la cual el ñame se puede comer crudo es que la enzima digestiva amilasa contenida en grandes cantidades en el yamanoimo promueve la digestión del almidón. Sin embargo, en investigaciones recientes, también hay una afirmación que lo niega.

- Kaiware

Los brotes de Kaiware son de tamaño pequeño, compuestos por tallos delgados, de color blanco a verde pálido, cubiertos con dos pequeñas hojas de color verde oscuro. Los brotes crecen en racimos apretados y generalmente miden de 8 a 9 centímetros de largo y de 1 a 2 milímetros de diámetro. Los tallos de color blanco a verde pálido son largos, delgados y flexibles, con una consistencia crujiente, suculenta y ligeramente acuosa, y las hojas de color verde oscuro tienen una forma cordada y curva con una naturaleza plana, suave y delicada. Las hojas también exhiben vetas débiles en la superficie.

Es importante tener en cuenta que varias variedades de brotes de Kaiware pueden aparecer en tonos de verde, rojo o púrpura oscuro a claro. Los brotes de Kaiware a menudo se venden con sus raíces blancas intactas, y las cáscaras de semillas de color marrón, redondas u ovaladas se encuentran típicamente entre las raíces. Alrededor del tercer día de brotación, las raíces pueden desarrollar pequeños pelos en ellos, que a veces pueden parecerse a moho, pero estos pelos son en realidad una parte de los brotes y colapsarán contra el brote una vez lavados. Cuando están frescos, los brotes liberan un aroma sutil, vegetal y picante, parecido al rábano. Los brotes de Kaiware tienen una consistencia crujiente, masticable y suculenta y un refrescante sabor verde, herboso y semidulce combinado con notas picantes y picantes que persisten y hormiguean en la lengua.

Los brotes de Kaiware tienen un refrescante sabor vegetal y picante muy adecuado para preparaciones frescas. Los brotes se sirven tradicionalmente crudos para conservar su consistencia crujiente y suculenta y son una guarnición comestible favorita. Los brotes de Kaiware se pueden incorporar en ensaladas, combinar suavemente con otras lechugas como una cama de verduras para mariscos, mezclar ligeramente con aderezo de sésamo como guarnición o utilizar como decoración para mejorar la estética sobre pasteles de cangrejo, pescado, carnes asadas o verduras. Los delicados brotes también se pueden enrollar a mano en sushi, cubrir con sashimi, servir con sopas, colocar en capas en sándwiches, usar en rollitos de primavera o espolvorear sobre salteados para agregar textura.

Temaki-zushi con kaiware

En Japón, los brotes de Kaiware a menudo se sirven como acompañamiento de tempura y otros platos fritos como un alivio de los sabores más fuertes. Los brotes frescos también se sirven con cualquier plato en el que el sabor del rábano daikon complemente los sabrosos ingredientes. Los brotes de Kaiware se combinan bien con carnes como res, cerdo, pato y aves, mariscos como pescado, vieiras y cangrejo, berenjena, zanahorias, champiñones, raíz de loto, cítricos, maní y hierbas, como el eneldo, menta, tomillo y cilantro. Los brotes de Kaiware enteros y sin lavar tienen una vida útil corta y solo se conservan durante un par de días cuando se almacenan en el refrigerador.

- Moyashi

Vigna radiata, llamada popularmente judía mungo o soja verde, es una especie de la familia de las fabáceas. Se cultiva extensamente en el Sudeste Asiático, en Bangladesh, China, India y Sri Lanka; así como en varios países de África; además de en regiones de clima tropical y subtropical.

Las semillas (granos) de *V radiata* se pueden usar como verdura; cocidos, en purés, sopas o como pasta vegetal.

En la cocina oriental se consumen habitualmente como brotes, que son los granos germinados, crudos en ensalada o salteados, se pueden combinar con carnes para reemplazar los carbohidratos con almidón, y se cocinan o saltean ligeramente, con el fin de conservar su textura.

Vainas y semillas de mungo

El uso de estos brotes se ha ido popularizando y se pueden encontrar prácticamente en cualquier mercado mundial.

En Japón, se utiliza principalmente como materia prima (semilla) para los brotes de soja.

Yaenari es una hierba anual con hojas compuestas que consta de tres folíolos. Flores de color amarillo pálido. Fructifica por autofecundación, vainas de 5 a 10cm, de color tostado a negro, con 10 a 15 semillas en el interior. Las semillas son largas, de 4-5mm de largo, 3-4mm de ancho, esferoidales y generalmente verdes, pero amarillas, marrones y con manchas negras.

El brote de soja verde es una germinación de la soja verde o judía mungo (*Vigna radiata*). Es habitual en la cocina asiática. Generalmente son judías que llevan germinando de una semana, su composición nutricional es mayor que la procedente de las judías sin germinar y el proceso hace que sea más favorable su proceso culinario. Los brotes de soja verde se conservan en lata, generalmente han de ser puestos en remojo y luego lavados antes de ser consumidos. Se suelen consumir crudos o escaldados.

Brotes de soja verde

Se suele emplear como *topping* en algunos platos como es el caso de Nam ngiao. En la cocina china se puede encontrar como ingrediente en algunas preparaciones culinarias como son los rollos de primavera, el arroz frito, la sopa de huevo y la sopa agripicante. En la cocina coreana se encuentra su preparación en el plato de verduras denominado Namul (*Kongnamul*). En la cocina thailandesa es frecuente como ingrediente del Pad Thai. En la cocina occidental se suele emplear como ingrediente de algunas ensaladas.

En Japón, la palabra *moyashi* (もやし) por lo general significa los brotes elaborados a partir de semillas de soja verde (judía mungo), aunque el término también se emplea para nombrar los brotes de soja, adzuki, etc. El *moyashi* es un ingrediente común en la gastronomía japonesa en platos tal como sopas, nabemono, tsukemono, etc.

Los brotes de soja suelen tener algunas propiedades antinutrientes que pueden ser minimizadas mediante el lavado o el cocinado básico de las mismas. Se aconseja no ingerir más de medio kilo diario. Los brotes de soja son uno de los alimentos que más probabilidades tiene de tener E. coli, salmonela y listeria; bacterias que se desarrollan en las mismas condiciones húmedas y cálidas que los brotes. En Alemania, se cree que esta fue la causa del estallido de E. coli que produjo cientos de intoxicados y veintidós muertos en Europa en 2011. Los brotes de soja (Glycine max, no de la Vigna radiata, no confundir ambas variedades que son diferentes) son una de las principales fuentes de lecitina. La intoxicación producida en Alemania, se atribuyó finalmente al fenogreco procedente de Egipto. Para más detalle se aconseja consultar la publicación de Aunatura Land.

- Nardo

Nardostachys jatamansi, llamado popularmente nardo, es una especie de la antigua familia Valerianaceae, ahora incluida en Caprifoliaceae, que crece en los Himalayas de Nepal, así como en la región norte de la India y China.

Alcanza hasta un metro de altura y tiene flores rosadas y acampanadas. De sus rizomas se extrae un aceite esencial ambarado y muy aromático el cual es usado como perfume, incienso, sedante, y en la herbología. La lavandula también fue conocida en la antigua Grecia como *nardo*, en referencia a la ciudad siria Naarda.

Nardostachys jatamansi es una planta que crece en el Himalaya a una altitud de 3.000-5.000m y se cosecha en la naturaleza para la producción de aceite esencial de nardo.

Desafortunadamente, esta planta se considera en peligro de extinción debido a la sobreexplotación para usos de la medicina popular, el sobrepastoreo, la pérdida de hábitat y la degradación de los bosques.

- Fuki

Petasites japonicus, también conocida como petasita, petasita gigante, petasita grande y pie de potro dulce, es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae. Es nativo de China, Japón, Corea y Sakhalin y se introdujo en Europa y América del Norte. Fue introducido en el sur de la Columbia Británica en Canadá por inmigrantes japoneses.

Es dioica, con flores masculinas y femeninas producidas en individuos separados. Ocasionalmente, existen flores morfológicamente hermafroditas (pero funcionalmente estériles).

El método tradicional de preparación de esta verdura implica un tratamiento previo con ceniza o bicarbonato de sodio y remojo en agua para eliminar la aspereza (astringencia), que es una técnica conocida como *aku-nuki* (灰汁抜き, "eliminación de asperezas"). El brote se puede picar y saltear con miso para hacer *fuki-miso*, que se come como un condimento ligeramente esparcido sobre arroz caliente en las comidas. Los brotes con forma de bulbo también se recolectan frescos y se fríen como tempura. En Corea, se cuece al vapor o se hierve y luego se presiona para eliminar el agua. Se agrega aceite de sésamo o aceite de perilla para hacer namul.

Ciertos extractos de *Petasites japonicus* han demostrado ser antiinflamatorios en un estudio de asma en ratones.: Con base en estudios adicionales en ratones, la planta puede contener plasma sanguíneo y compuestos antioxidantes y reductores de lípidos hepáticos.

Miso fukinoto

El pueblo ainu se refiere a los habitantes anteriores de Ezo como Korpokkur o "gente que habitaba bajo tierra"; el nombre también se puede interpretar como "personas debajo del fuki", por lo que se asocian popularmente con las hojas de fuki en el arte y la mitología. Las representaciones más fantásticas de Korpokkur los retratan como pequeñas criaturas parecidas a hadas lo suficientemente pequeñas como para usar las hojas como techos o sombrillas.

- Kanpyo

Kanpyō (かんぴょう o 干瓢), a veces romanizado y pronunciado *kampyō*, son virutas secas de *Lagenaria siceraria* var. *hispida*, una variedad de calabaza calabaza. La calabaza se conoce como *yugao* (夕顔) o *fukube* (フクベ

) en japonés. Kanpyō es un ingrediente de la cocina japonesa tradicional de estilo Edo. El kanpyō cocido y con sabor se usa comúnmente en el rollo de sushi futomaki.

Kanpyō se cultivó originalmente en la región de Osaka.: Ahora es un producto especial de la prefectura de Tochigi, donde es una industria artesanal. La región está tan ligada al producto alimenticio que alberga la "Carretera Kanpyō con historia y romance". El yuru-chara de Oyama, Tochigi es *Kapyomaru* (かぴょ丸), una calabaza antropomorfizada.

La calabaza se cosecha entre finales de julio y septiembre. La pulpa blanca de la calabaza se corta en tiras de 3cm de ancho y 3mm de espesor, luego se seca al sol o se deshidrata. Se producen más de 200 toneladas al año de kanpyō seco por año. El kanpyō disponible en los Estados Unidos a veces se seca químicamente con lejía a un color muy blanco, a diferencia del color cremoso del tipo secado naturalmente. El dióxido de azufre a veces se usa como fumigante, pero no debe usarse en concentraciones que superen los 5,0g por 1kg de materia seca.

Además de ser el foco de muchos platos, las tiras de kanpyō se utilizan con frecuencia como un nudo comestible en platos como fukusa-zushi y chakin-zushi. Por lo general, las tiras secas se hierven para suavizarlas y luego se hierven por segunda vez con salsa de soya, azúcar y otros ingredientes agregados para darle sabor.

Rollos de kanpyō-maki

Platos

- Futomaki
- Kanpyō-maki, también llamado *teppo maki* ("maki de cañón de pistola") porque parece el extremo de un rifle
- Tsukasa sushi ("sushi de piña"), un rollo que usa filete de calamar (en lugar de nori) envuelto alrededor de arroz de sushi, kanpyō, shiitake, guisantes y pescado blanco
- Shojin dashijiru, un caldo de sopa vegano

- Konnyaku

Konjac (*Amorphophallus konjac*; こんにゃく; *konnyaku*), también conocido como konjak, konjaku, el idioma del diablo, vudú lirio, o ñame elefante (mismo también utilizado para *A. paeoneefolius*), es una planta del género *Amorphophallus*. Nativo del sudeste asiático, de Japón y China hasta el sur de Indonesia.

Es una planta perenne que puede llegar a tener un gran cormo de hasta 25cm de diámetro. Su única hoja es de hasta 1,3m de ancho del tipo pinnado, y dividida en numerosos folíolos. Produce flores delimitadas por una espádice color púrpura oscuro de hasta 55cm de largo.

El cormo de la konjac se denomina coloquialmente a menudo ñame, aunque no tiene ninguna relación con el tubérculo de la familia *Dioscoreaceae*.

En la gastronomía de Japón, el konnyaku aparece en recetas como el *oden*. Su apariencia es de un moteado gris y con una consistencia más firme que la mayoría de las gelatinas. Tiene muy poco sabor, en la variedad de gustos comunes destaca vagamente el salado. Se valora más por su textura que por su sabor.

Sashimi konnyaku, usualmente servido con miso en lugar de salsa de soja

Ito konnyaku (糸蒟蒻) es un tipo de comida japonesa consistente en cortes de konjac en forma de fideos. Por lo general, es vendido en bolsas de plástico con agua. Es usado en el sukiyaki y en el oden. El nombre literalmente significa "hilo-konjac."

La gelatina japonesa konnyaku se hace mediante la mezcla de la harina del konnyaku, agua e hidróxido de calcio. A menudo se le añade el alga Hijiki que aporta un color más oscuro y más sabor. Aparte de la propia alga, no lleva más aditivos para dar color, y resulta en un color oscuro pero pálido como el konnyaku blanco. A continuación, se hierve y se enfría hasta solidificarse. El konnyaku en fideos se llama *'shirataki'* y se utiliza en alimentos tales como el sukiyaki y oden.

- Sansai

Sansai (山菜) es una palabra japonesa que literalmente significa "vegetales de montaña", que originalmente se refería a vegetales que crecían naturalmente, se recolectaban en la naturaleza y no se cultivaban ni cosechaban en los campos. Sin embargo, en los tiempos modernos, la distinción es algo borrosa, ya que algunos *sansai* como *el warabi* se han cultivado con éxito. Por ejemplo, algunos de los brotes de helecho como el helecho y *el zenmai* que se envían al mercado se cultivan en granjas.

A menudo se venden precocinados en agua y, por lo general, se envasan en paquetes de plástico en líquido. Los brotes de helecho *warabi* (helechos), tallos de fuki en palos y mezclas que pueden contener lo mencionado anteriormente combinado con brotes de bambú, champiñones, etc., están disponibles en supermercados minoristas y tiendas de alimentos étnicos en los EE. UU.

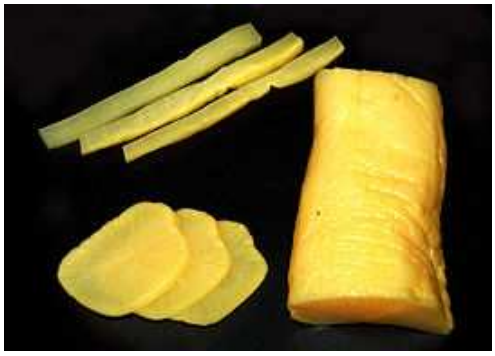
Ejemplos de sansai:

- *Chishimazasa* (チシマザサ), *Nemagaridake*: brotes de bambú de *Sasa kurilensis*.
- *Fuki -no-tō* (*Petasites japonicus*): brotes de flores de petasita (*tō* se refiere a una planta que comienza a brotar)
- *Gyojaninniku* (*Allium ochotense*): similar a las rampas (*A. tricoccum*)
- *Hana-ikada* (ハナイカダ), *Helwingia japonica*: hojas jóvenes.
- *Harigiri* (*Kalopanax*): Especie *de Acer*, hojas jóvenes más agrias que *la tara*.
- *Itadori* (*Reynoutria japonica*, sin. *Fallopia japonica*: Nudillo japonés
- *Kogomi*: helechos de *kusasotetsu* (*Matteuccia struthiopteris*)
- *Koshiabura* (コシアブラ), *Chengiopanax sciadophylloides*: hojas jóvenes.
- *Mitsuba* (ミツバ), *Cryptotaenia canadensis* subsp. *rosal japonés*
- *Niyama-irakusa* (ミヤマイラクサ), *Laportea macrostachya*: Plantas parecidas a ortigas, que, aunque se comen las hojas y los tallos jóvenes tienen pelos punzantes que requieren precaución

- *Nomijigasa* (モミジガサ), *Parasenecio delphiniifolius*, sin. *Cacolia delphiniifolia*): una planta de la familia de los ásteres, para hojas y brotes jóvenes
- *Nirinsō* (ニリンソウ), *Anemone fláccida*: las hojas tiernas se comen, pero pueden confundirse con acónito
- *Nobiru* (ノビル), *Allium macrostemon*: similar al ajo de campo
- *Nogeshi*: cardo de cerda (*Sonchus oleraceus*), para hojas tiernas
- *Seri*: Perejil japonés (*Oenanthe javanica*)
- *Sarunashi* (*Actinidia arguta*): las frutas se comen crudas o para dar sabor al alcohol
- *Shiode* (*Smilax riparia* var. *ussuriensis*): hojas jóvenes
- *Tara no me*: brotes jóvenes del árbol de angélica japonés
- *Tade* (*Persicaria hydropiper*): Pimienta de agua, hojas y brotes utilizados como ingrediente para salsas o como guarnición
- *Tsuwabuki* (*Farfugium japonicum*): Tallos preparados como *fuki*
- *Udo*: Nardo japonés.
- *Uwabamisō* (*Elatostema umbellatum* var. *majus*)
- *Warabi*: brotes de helecho
- *Zenmai*: otro tipo de punta de helecho, más apreciado que *el kogomi* o *el warabi*, y que también se vende seco

- Takuan zuke

Takuan (沢庵; también escrito *takuwan*), o *takuan-zuke* (沢庵漬け; 'takuan en escabeche'), conocido como *danmuji* en el contexto de la cocina coreana, es una preparación en escabeche de daikon rábano. Como una parte popular de la cocina tradicional japonesa, *el takuan* a menudo se sirve crudo junto con otros tipos de *tsukemono* ("cosas en escabeche"). También se disfruta al final de las comidas para ayudar a la digestión.



Takuan tradicional que muestra la preparación en rodajas

De acuerdo con la receta tradicional, primero, el rábano daikon se seca al sol o al aire libre hasta que esté flácido o lo suficientemente suave como para doblarse en un círculo y luego se cubre con la mezcla de salvado de arroz, sal y los demás ingredientes, incluido el alga marina, guindillas y corteza de kaki diospiráceo para dar sabor.

Si no se usa colorante, el takuan es de color marrón pálido, pero, en general, se usa cúrcuma o gardenia para colorear el takuan de amarillo. Con respecto a la gran mayoría de takuan-zuke que se distribuye hoy en día, en lugar de hiboshi daikon (rábano daikon secado al sol), shio-oshi daikon (rábano daikon curado con sal) o toshibori daikon (rábano daikon curado con azúcar), a menudo se usa rábano daikon que ha sido salado o empapado en almíbar para reducir su contenido de agua. Como resultado, ese takuan-zuke tiene una textura diferente a la del takuan elaborado por el método tradicional.

Una comida japonesa que muestra takuan cortado en tiras sobre arroz

Parte del takuan-zuke se sazona con líquido que contiene varios condimentos, incluidos edulcorantes y potenciadores del sabor, además de procesarse con colorante alimentario artificial. Esto se debe en parte a los cambios en el gusto de los consumidores para preferir los encurtidos bajos en sodio a lo largo de los años, pero por otro lado, ha habido algunos comentarios sobre el takuan-zuke principalmente de los consumidores mayores en los últimos años, lo que parece ser un producto de un proceso de ingeniería de alimentos, que es dulce y tiene una textura desagradable.

En el proceso tradicional de hacer *takuan*, el primer paso es colgar un rábano daikon al sol durante unas semanas por las hojas hasta que se deshidrate y se vuelva flexible. A continuación, el daikon se coloca en una vasija para encurtir y se cubre con una mezcla de sal, salvado de arroz, opcionalmente azúcar, hojas de daikon, kombu y tal vez guindilla y/o cáscaras de caqui secas. Luego se coloca un peso encima de la vasija y se deja encurtir el daikon durante varios meses. El *takuan* terminado suele ser de color amarillo y bastante picante.

La mayoría de los takuan producidos en masa usan sal o jarabe para reducir el tiempo de deshidratación y color artificial para mejorar la apariencia.

Iburi-gakko (lit. '*takuan* ahumado') se come en la prefectura de Akita en el norte. Se fuma en lugar de secarse al sol antes del decapado.

- Suguki

Suguki (すぐき), o suguki-zuke, es uno de los encurtidos tradicionales de Kyoto (kyo-tsukemono). Sugukina (nombre científico: *Brassica rapa* var. *neosuguki),* que es una variedad de nabo (nombre científico: *Brassica rapa* var. rapa), se utiliza como materia prima. Es uno de los pocos encurtidos auténticos fermentados con ácido láctico en el Japón moderno y se caracteriza por su clara acidez. Junto con el shibazuke y el senmaizuke, es conocido como uno de los tres principales encurtidos de Kyoto.

Solo se detecta una pequeña cantidad de bacterias del ácido láctico y anaerobios en sugukina, pero se detectan muchas bacterias del suelo y bacterias gramnegativas Escherichia coli involucradas en la putrefacción. Sin embargo, a medida que avanza el proceso *de fabricación, el Lactobacillus brevis* y *el Lactobacillus plantarum se convierten* en las especies *dominantes* entre las *bacterias* del ácido láctico. Explicaremos el método de fabricación en base a estos cambios en la microbiota.

Las semillas de Sugukina se siembran a finales de agosto y se cosechan desde finales de noviembre hasta principios de diciembre. El grosor y la longitud de las hojas y la redondez de los nabos (hipocotilos) difieren según la casa que los cultiva.

Generalmente, las hojas, los tallos y los nabos se cortan por separado. Pica las hojas y los tallos o córtalos en trozos largos, y corta los nabos en forma de medias lunas finas. Además de comerse tal cual, a menudo se usa como guarnición con arroz después de sazonar con salsa de soja u otros ingredientes.

El Santuario Kamigamo tiene una profunda conexión con Suguki

Además, se puede picar finamente y mezclar en ensaladas, usarse como aderezo para fideos udon, espaguetis, carpaccio, etc. También se puede comer calentándolo en arroz frito, yakisoba, huevos fritos, sopa de miso, etc.

Se dice que tiene un efecto de regulación intestinal porque es rico en bacterias del ácido láctico, las llamadas bacterias buenas, y fibra dietética. Sugukizuke contiene Lactobacillus *brevis* subespecie *coagulans* (comúnmente conocida como bacteria Labre), una subespecie de Lactobacillus brevis subespecie.

Kagome llama a Lactobacillus brevis KB290 cepa "Labre bacteria del ácido láctico vegetal" y vende la serie de bebidas y tabletas Labre. Alimento funcional nutritivo.

- Nueces

- Ginkgo

El ginkgo, gingko o árbol de los cuarenta escudos, es una especie de árbol del género *Ginkgo*, la única especie no extinta de la clase Ginkgopsida, siendo un ejemplo de relicto o fósil viviente, debido a su presencia en el registro fósil desde hace 290 millones de años. Su aspecto se asemeja a las plantas con flor o angiospermas, aunque pertenece al grupo de las gimnospermas.

Las hojas y semillas de ginkgo biloba se han utilizado con fines medicinales desde la antigüedad, y se remontan a los chinos "Shen Nong Ben Cao Jing" y "Ben Cao Guangmoku". En adultos sanos, el ginkgo biloba es seguro para comer en cantidades moderadas (alrededor de 1 o 2 granos). Sin embargo, las semillas de ginkgo biloba crudas o cocidas son tóxicas y pueden causar efectos secundarios graves.

Nueces de ginkgo fritas

Las semillas de ginkgo biloba se denominan ginkgo biloba y el endospermo (lengua, núcleo, grano) contenido en la epidermis interna (cáscara) de la cubierta dura de la semilla es comestible. A veces se describe como una fruta, pero no es una fruta. Es una costumbre en el este de Asia, como Japón y China, comerlo. Esto también se describe en el libro chino sobre herboristería, "Shaoxing Herbal Medicine" (1159). En 1581, Gong Tingxian de la dinastía Ming escribió que se usaba como medicamento (medicina tradicional china) en "Manbyo Kaishun". Se dice que tiene un efecto antitusivo.

Nueces de ginkgo en arroz con champiñones matsutake

Las semillas comestibles contienen el análogo de vitamina B6 4' -O - metilpiridoxina (MPN), que es (acción anti-vitamina B6), lo que resulta en deficiencia de vitamina B6, inhibe la biosíntesis de GABA y causa convulsiones en casos raros. La intoxicación por ginkgo biloba es más común en niños y menos común en adultos. Para los adultos, no hay problema siempre que no consuman una cantidad significativa, pero la intoxicación puede ocurrir con tan solo 5 o 6 granos por día, y alrededor del 70% de los casos notificados son niños menores de 5 años. Se dice que la ingestión de 7 o más partículas en niños y 40 o más en adultos.

- Azuki

La planta *Vigna angularis*, conocida como judía, frijol o poroto adzuki (o azuki) y también a veces como soja roja, es una legumbre cultivada en extremo oriente y el Himalaya.

Su semilla mide unos 5mm y normalmente tiene un color rojo intenso y uniforme con pocas variaciones, aunque raramente puede ser blanca, negra o gris.

Por su sabor dulce, se utilizan en varias gastronomías para la repostería en la forma de pasta (en japonés *anko*). En Malasia se usa en helado, como Ais kacang. En Japón y China se utilizan también para germinar los "brotes de soja" solo que de color rojo. Como también se hace para la variedad negra (Vigna mungo) y la amarilla (soja verdadera: Glycine max).

Las semillas son bajas en grasas y altas en carbohidratos, y como otras legumbres, son altas en proteínas y ricas en fibra dietética, y contienen muchos minerales y vitaminas. Alrededor del 20% es proteína, que es muy nutritiva y rica en minerales como el potasio y el zinc. Aunque es rico en vitamina B1, disminuye drásticamente cuando se convierte en pasta de frijoles, etc.

Yōkan (羊羹) es un postre espeso japonés en gelatina hecho de pasta de frijol adzuki, agar y azúcar

- Castañas

Castanea crenata, el castaño japonés, es un árbol de la familia Fagaceae. Es nativo de Japón y Corea del Sur de donde ha sido introducido en China en los años 1910 y donde está ampliamente cultivado.

Las castañas, que se encuentran ampliamente distribuidas en las zonas templadas, crecen naturalmente en cada región y se cultivan desde hace mucho tiempo. El cultivo es posible en regiones donde la temperatura media anual es de 10 - 14°C y la temperatura mínima no baja de -20°C, y se puede ver en casi todas las prefecturas de Japón. Durante el período Heian, el cultivo floreció en la región de Tanba en Kyoto y se extendió por todo Japón. La prefectura de Ibaraki, la prefectura de Kumamoto, la prefectura de Ehime, la prefectura de Gifu y la prefectura de Saitama tienen el mayor volumen de producción en ese orden. Además, la región de Tanba (prefecturas de Kyoto, Osaka y Hyogo), la ciudad de Obuse en la prefectura de Nagano y la ciudad de Kasama en la prefectura de Ibaraki son conocidas como áreas de producción famosas. En estas regiones se está trabajando para crear marcas

como castañas Tamba, para agregar valor desarrollando productos de confitería y dulces a base de castañas, y para atraer turistas mediante la realización de eventos.

Kurimeshi

Los municipios y antiguos municipios se basan en la lista de datos a largo plazo por municipio encuestado sobre las condiciones de cultivo. Según la encuesta sobre el estado de los cultivos de 2014, hay registros de cosecha en 46 prefecturas además de Okinawa. De estas, 33 prefecturas tienen rendimientos de 100 toneladas o más. Las castañas Tanba son famosas como marca, y se producen desde Tanba y Kameoka City en la prefectura de Hyogo hasta Nose Town en la prefectura de Osaka, y desde la era Bunroku (1592-1596), el cultivo se ha vuelto popular como alternativa al arroz.

En Japón, las castañas se han utilizado como alimento desde principios del período Jomon. Castañas de hace 12.900 a 12.700 años fueron desenterradas de los restos de un pozo en las ruinas de Omiya no Moriura en Agematsu, Prefectura de Nagano, y algunas de las castañas tenían agujeros que podrían haber sido utilizados para el secado. Se han encontrado castañas del período Jomon en las ruinas de la ciudad de Numazu, prefectura de Shizuoka, y el análisis de ADN de las castañas excavadas en las ruinas de Sannai-Maruyama en la prefectura de Aomori muestra que las castañas ya se cultivaban en el período Jomon.

Kurikinton

- Onigurumi

La nuez japonesa, también conocida como Onigurumi, Himekenme, Yamagurumi, es una especie de nuez originaria de Japón. Me encontré con estas nueces cuando estaba de visita en Nagano y las encontré en una tienda agrícola.

Se llaman Onigurumi por su forma. En Japón, hay criaturas míticas llamadas Oni y suelen tener dos cuernos cortos en la cabeza. Estas nueces se parecen a los cuernos por lo que se llaman Onigurumi. En ese sentido, estas nueces tienen diferentes nombres como Yamagurumi, que significa nuez de montaña. Además, estos frutos secos se cultivan en las montañas.

La nuez japonesa tiene un sabor menos amargo que la nuez común y no tiene un regusto amargo.

La nuez japonesa se puede utilizar para comer con fideos. Hay que triturarlos en un mortero y luego añadirlos a la salsa de soja. A la hora de comer los fideos, hay que mojarlos en la salsa. Sabe muy diferente a cuando no hay nueces mezcladas en la salsa, y el aroma también es diferente.

- Tochi-no-mi

El falso castaño japonés (*Aesculus turbinata*) es una especie de arbusto perteneciente a la familia de las sapindáceas.

Las semillas fueron consumidas tradicionalmente, después de la lixiviación, por el pueblo Jōmon de Japón durante unos cuatro milenios, hasta el año 300 d.C. Hoy en día las semillas se utilizan en la cocina japonesa para preparar "Tochimochi".

Las semillas dentro de la fruta, llamadas 'tochi no mi', contienen una gran cantidad de almidón y proteínas, y se utilizan para hacer productos comestibles como las tortas de arroz con castañas de Indias al eliminar el amargor. Tiene una larga historia de uso como alimento y ha sido excavado en ruinas que datan del período Jomon. Por ejemplo, en las ruinas de Akayama en la ciudad de Kawaguchi, prefectura de Saitama, se sabe que había una instalación que podría llamarse fábrica de procesamiento de castaño de indias, y se han excavado grandes vasijas de barro, piedras utilizadas como morteros y tanques de agua de madera. Eliminar la astringencia de las frutas (bellotas), como el roble quercus y el roble mizunara, lleva más tiempo lejía y requiere técnicas avanzadas, como remojarlas en agua corriente durante un largo período de tiempo y hervirlas en forma un alimento básico junto con el mijo de corral y las bellotas, e incluso en áreas donde no se come con regularidad, es útil como alimento (cultivo de socorro) en tiempos de hambruna.

En las zonas montañosas de la región de Chubu, donde hay mucha nieve y es difícil cultivar arroz, la gente recolecta y almacena activamente castañas de Indias. Por este motivo, los castaños de indias estaban protegidos incluso cuando se talaban los bosques, y algunos dominios prohibían la tala arbitraria de castaños de indias incluso en bosques de propiedad privada. Ahora que la situación alimentaria en los pueblos de montaña ha mejorado, los castaños de indias, que han terminado su función como alimento, son talados y aprovechados como madera, sin embargo, se ha transmitido como alimento local y se ha convertido en un recuerdo.

Las semillas de castaño de Indias contienen mucha saponina, y crudas son astringentes y no comestibles. Se ha descubierto que las escinas e isoescinas de las semillas de castaño de indias tienen actividad inhibitoria sobre los niveles de azúcar en la sangre al suprimir la absorción de glucosa en el intestino delgado.

- Shii-no-mi

Shii es un término general para los árboles que pertenecen al género Castanopsis de la subfamilia Castaneoideae Castaneoideae. Alrededor de 100 especies del género Castanopsis se distribuyen principalmente en Asia, y Japón es el límite norte de la distribución de este género. En Japón, Lithocarpus edulis del género Lithocarpus, que *está* estrechamente relacionado con el género Shii, también recibe este nombre. Pertenece a la familia Fagaceae, y sus frutos se incluyen en las llamadas bellotas, pero debido a que son comestibles, comúnmente se les llama “Shinigami” individualmente.

Se dice que la fruta de shiitake fue el segundo alimento más importante después de las castañas durante el período Jomon. En los últimos años, se ha utilizado como merienda para los niños. Incluso hoy en día, las nueces de shiitake tostadas se venden en puestos nocturnos en festivales como el Hojokai en Hakata y el festival de empresarios en Yawata (ciudad de Kitakyushu).

Se puede comer crudo, pero a menudo se come ligeramente asado. Puedes ponerlo en una bolsa de papel y calentarlo en el microondas. Al comer, primero lave con agua y deseche la fruta carcomida que flota antes de usar.

La madera se utiliza como material de construcción y como hodagi para cultivar hongos shiitake. La corteza es rica en taninos, que se pueden usar para teñir telas de negro.

En la zona templada, sigue siendo popular como árbol familiar en Satoyama. Aunque es una especie constituyente importante de los bosques de hoja perenne, es resistente a la tala, etc., y si hay una ligera perturbación por parte de los humanos, es fácil cultivar un bosque casi puro de shii. Se cree que, si no se les molesta, los árboles como los caquis invadirán, creando un bosque más complejo.

En el Volumen 2 de Manyoshu, hay un poema escrito por el Príncipe Arima, quien fue arrestado por traición, mientras lo escoltaban, "si estás en casa, sirve arroz en un tazón, y si estás de viaje en Kusamakura, sírvelo", en Shiiba. Sin embargo, dado que las hojas del shiitake son demasiado pequeñas para servir arroz, existe la teoría de que puede ser Sudajii o Matebashii.

- Semillas

- Sésamo

El *Sesamum indicum* es una planta del género *Sesamum* cuyas semillas, conocidas popularmente como anjolí, ajonjolí o sésamo, son comestibles. La planta es cultivada por sus semillas ricas en óleos, que se emplean en gastronomía, como en el pan para hamburguesas. También es usado para hacer dulces como la halva.

La semilla de sésamo es uno de los cultivos de semillas oleaginosas más antiguos que se conocen, domesticado hace más de tres mil años. El sésamo tiene muchas otras especies, la mayoría silvestres y nativas del África subsahariana. *S. indicum*, el tipo cultivado, se originó en la India.

Actualmente, las semillas de sésamo son una de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y repostería internacional, sobre todo en la oriental. Se emplea frecuentemente en la cocina como una especia de acompañamiento de platos, y como producto elaborado se utiliza como aceite de sésamo, muy frecuente en la cocina asiática. El sésamo se emplea como alimento de las larvas de algunas especies de Lepidopteras como *Agrotis segetum*. Este alimento es una buena fuente de magnesio y no contiene gluten. Se usa para sushi, ensaladas y algunas variedades de pan.

Un mortero y un mortero para hacer semillas de sésamo

Rico en minerales como calcio, magnesio, hierro, fósforo y zinc, es eficaz para prevenir la osteoporosis y mejorar la anemia. Rica en proteínas, fibra dietética, niacina, vitaminas A, B1, B2, B6, E y ácido fólico.

El sésamo contiene lignanos que actúan como antioxidantes, y el lignano representativo en el sésamo es la sesamina. El sésamo en sí también tiene un efecto antioxidante, suprime la producción de oxígeno activo en el cuerpo, fortalece la función hepática y suprime el envejecimiento celular y el cáncer. Ácido oleico en semillas. Contiene un 45-50% de aceites grasos como el ácido linoleico y el ácido palmítico, aproximadamente un 20% de proteínas, un 10% de carbono hidratado, adenina y colina.

El ácido linoleico es un tipo de ácido graso esencial y se dice que suprime el depósito de colesterol en los vasos sanguíneos y ayuda a prevenir la arteriosclerosis. Sin embargo, se dice que, si el aceite extraído se deja en contacto con el aire, se convertirá en peróxido lipídico, lo que provocará cáncer, hepatitis y arteriosclerosis. Se dice que Sesamin es bueno para la prevención de la arteriosclerosis, el antienvejecimiento y la función hepática debido a su acción antioxidante.

- Shisho

El shiso (シソ) o *Perilla frutescens var. crispa*, cuyo nombre en nuestro idioma sería hoja de perilla -aunque ya vaticinamos que se quedará con la denominación japonesa para siempre-, es una planta del género *Perilla* perteneciente a las lamiáceas. La familia de las *Lamiaceae* está formada por miles de especies, entre las que se encuentran algunas de las aromáticas más comunes, como la hierbabuena o la salvia.

Es una planta perenne anual de origen asiático cultivable en climas templados, si bien también se extiende fácilmente como hierba silvestre. Se cree que las primeras variedades surgieron en China y de allí se extenderían por todo el continente, llegando a tierras niponas alrededor del siglo VIII o IX. Se usa ampliamente en la cocina asiática, particularmente en Corea, Vietnam, Laos, Filipinas, Tailandia y, por supuesto, Japón.

Todas las variedades se distinguen por la forma de gota de sus hojas, a medio camino entre la menta y la ortiga. Son anchas y ovaladas, con puntas puntiagudas y un perfil serrado. Los tallos finos no se suelen emplear en la cocina, aunque también son comestibles, igual que los brotes y pequeñas semillas. Los capullos de shiso o *shisonomi* son asimismo un ingrediente popular en la cocina japonesa.

Uni (erizo de mar) en hojas de shiso

Los aromas pungentes de la hoja de perilla y esa frescura natural la convierten en un ingrediente comodín que combina con casi todo. También la menta y la hierbabuena los usamos para cocina dulce y salada, pero el shiso es mucho más sutil y elegante, más agradable de comer directamente en crudo y definitivamente no tan potente como las hojas de cilantro.

Tempura de hojas de shiso rellenas de uni (erizo de mar)

Dependiendo un poco de la variedad, el maridaje y el paladar de cada persona, al shiso se le pueden encontrar matices más cítricos o amargos, con reminiscencias de otras especias como el comino, el anís, la canela o el clavo. También es posible distinguir notas más de frutos secos o madera, siempre con un regusto floral amargo en el fondo, y umami.

- Sésamo silvestre

Perilla frutescens es una planta anual de la familia de las *lamiáceas*. Las hojas se asemejan a las de la ortiga. Contiene aceites esenciales que le dan su aroma, y le otorgan algunas propiedades medicinales.

En Japón se utiliza como especia en una gran variedad de platos, como sushi y sashimi (a base de pescado crudo) o cortado en tiras delgadas para aderezar ensaladas, pasta, carne y pescado.

La variedad púrpura es usada como colorante en umeboshi rojo (encurtidos de ume) o para hacer umeshiso Maki.

Sus semillas se cocinan con chile y tomate.

La infusión de shiso se llama *hojiso*.

La planta se ha utilizado tradicionalmente en Japón como tratamiento para aliviar los síntomas del asma, y para aliviar el estrés.

Una revisión de los estudios llevados a cabo sobre la planta o sus componentes ha encontrado evidencias de su actividad, hay ensayos *in vitro* sobre la actividad citostática y en animales sobre los efectos antialérgicos. Sin embargo, hay pocos estudios realizados en humanos.

- Cáñamo

El cáñamo, o cáñamo industrial, es una clase botánica de cultivares de *Cannabis sativa* cultivados específicamente para uso industrial o medicinal. Se puede utilizar para hacer una amplia gama de productos. Junto con el bambú, el cáñamo se encuentra entre las plantas de más rápido crecimiento en la Tierra. También fue una de las primeras plantas en ser hilada en fibra utilizable hace 50.000 años. Se puede refinar en una variedad de artículos comerciales, incluidos papel, cuerdas, textiles, ropa, plásticos mayormente creados para ser materiales biodegradables, pintura, aislamientos, biocombustibles, alimentos y piensos.

Las semillas de cáñamo se pueden comer crudas, molidas en harina de cáñamo, germinadas o convertidas en polvo de germinado seco. Las semillas de cáñamo también se pueden convertir en una pasta que se usa para hornear o para bebidas, como la leche de cáñamo y las tisanas. El aceite de cáñamo se extrae de la semilla por presión en frío y tiene un alto contenido de ácidos grasos insaturados.

100 gramos (3+Una porción de 1⁄2 onzas de semillas de cáñamo sin cáscara proporciona 2.451 kilojulios (586 kilocalorías) de energía alimentaria. Contienen 5% de agua, 5% de carbohidratos, 49% de grasa total y 31% de

proteína. Las semillas de cáñamo se destacan por proporcionar el 64% del valor diario (VD) de proteína por porción de 100 gramos. Las semillas de cáñamo son una rica fuente de fibra dietética (20% DV), vitaminas B y los minerales dietéticos manganeso (362% DV), fósforo (236% DV), magnesio (197% DV), zinc (104% DV), y hierro (61% VD). Alrededor del 73% de la energía en las semillas de cáñamo está en forma de grasas y ácidos grasos esenciales, principalmente ácidos grasos poliinsaturados, ácidos linoleico, oleico y alfa-linolénico. La proporción de 38,100 gramos de grasas poliinsaturadas por cada 100 gramos es de 9,301 gramos de omega-3 a 28,698 gramos de omega-6. Por lo general, la porción sugerida en los paquetes para un adulto es de 30 gramos, aproximadamente tres cucharadas.

Las semillas de asa (frutas) son el nombre de las semillas de cáñamo y también se incluyen en los chiles shichimi

El perfil de aminoácidos de las semillas de cáñamo es comparable a los perfiles de otros alimentos ricos en proteínas, como la carne, la leche, los huevos y la soja. Las puntuaciones de aminoácidos corregidas por la digestibilidad de la proteína fueron de 0,49 a 0,53 para la semilla de cáñamo entera, de 0,46 a 0,51 para la harina de semilla de cáñamo y de 0,63 a 0,66 para la semilla de cáñamo descascarillada.

A pesar del rico contenido de nutrientes de las semillas de cáñamo, las semillas contienen compuestos antinutricionales, que incluyen ácido fítico, inhibidores de tripsina y taninos, en concentraciones significativas.

- Sansho

Asakura Sansho – la pimienta japonesa más cítrica. La pimienta japonesa (Sansho) es originaria del sudeste asiático y Japón. Tiene un aroma refrescante y su sabor es muy apreciado en la gastronomía japonesa.

Las mejores pimientas que se cultivan en Japón son: Asakura sansho (pimienta japonesa Asakura) y Budo sansho (que significa “pimienta de uva”).

Asakura sansho se cultiva en Asakura, en el área de la ciudad de Yabu, en la prefectura de Hyogo. Esta área cuenta con una tierra y agua excepcionales.

Fruto y semilla

Asakura sansho tiene unos notables matices cítricos que le aportan un sabor muy refrescante. Ello es porque contiene más limoneno que cualquier otra pimienta sansho y un alto contenido en polifenoles. Hay árboles sansho machos y hembras, y solo los árboles hembra producen frutos. Los árboles macho florecen entre abril y mayo y su polen fecunda las flores femeninas, que darán sus frutos a finales de mayo. Entonces empieza la recolecta que se hace a mano, ciudadosamente.

Se dice que la Asakura sansho tiene propiedades mágicas. Su consumo produce un cierto entumecimiento de la lengua y una sensación de cosquilleo. Uno de sus componentes, el sanshool, tiene propiedades estimulantes y sensibiliza el paladar. Otro de sus componentes, el limoneno, tiene unos efectos relajantes que lo que hacen es potenciar los sabores de los ingredientes a los que acompaña. Los granos de Asakura sansho son más grandes que los de otros tipos de pimienta y tienen un característico color verde brillante.

- Champiñones

- Enokitake

Flammulina velutipes, también conocida como enoki (エノキ) o seta de aguja de oro (金針菇 en chino), es una familia de setas blancas alargadas y finas populares en varias gastronomías asiáticas (tales como la china, japonesa y coreana). Estas setas pertenecen al género *Flammulina*. Las variedades silvestres se distinguen en color, textura y grosor y se les denomina "setas de invierno", "pie de terciopelo" o "tallo de terciopelo".

La seta se puede adquirir natural o enlatada. Se suelen utilizar para la preparación de sopas, aunque también se pueden encontrar en ensaladas y otros platos. Tienen una textura crujiente y se pueden conservar en el frigorífico hasta una semana. Los expertos recomiendan enokis frescos de sombrero firme blanco y brillante, y deben evitarse aquellos con un tallo mucoso o marrón.

Las setas enokitake poseen antioxidantes al igual que la ergotioneina.

Pepino Kaga Futo Con Champiñones

Estudios de la Universidad Nacional de Singapur publicados por primera vez en 2005 confirmaron que el tallo de esta seta contiene una gran cantidad de proteínas, denominadas Five, que ayuda a regular el sistema de inmunidad. Ensayos en animales indicaron posibles usos en vacunas e inmunología de tumores. También contiene flammutoxin, una proteína citólica y cardiotóxica que posiblemente apenas puede absorberse de forma oral.

La principal temporada de hongos enokitake que se venden en el mercado como ingrediente alimentario es de noviembre a marzo. Los paraguas que son lo más pequeños posible, tienen tallos rectos y firmes, son lo más uniformes posible en longitud y son de color blanco sin turbidez se consideran buenos productos con alto valor de mercado. Los hongos enoki marrones distribuidos como "Aji Enoki" se cultivan artificialmente cruzando especies cultivadas con especies silvestres y tienen una buena textura.

Los salvajes se vuelven viscosos cuando se calientan, lo que los hace adecuados para platos que aprovechan su textura única. Se utiliza para platos de estofado, platos salteados, platos cocidos a fuego lento y sopa clara. Además, los champiñones cultivados en botella (descritos más adelante) se hierven en sake, salsa de soja y mirin para espesar y sazonar, y se denominan 'champiñones Nametake', y también se utilizan como ingredientes para alimentos embotellados y retortas. En un lugar extraño, también hay "hielo enoki", que se mezcla con hongos enoki que han sido finamente amasados en una pasta y congelados. Además, se dice que la proteína flamtoxina (descompuesta por calentamiento) contenida en el enokitake crudo tiene un efecto cardiotónico, pero tiene un efecto hemolítico, por lo que debe consumirse después del calentamiento. En casos raros, se ha informado anafilaxia alérgica.

Enokitake salvaje

El valor calórico por cada 100 gramos (g) de la parte comestible es de unas 22 kilocalorías (kcal), y contiene gran cantidad de vitaminas del complejo B, especialmente vitamina B1, que es 1,5 veces superior a la del shiitake. Además de ser rico en potasio, el GABA, que también se encuentra en el arroz integral, es un ingrediente activo que tiene un efecto sedante y estabiliza la presión arterial. Al igual que con otros hongos como los hongos shiitake, los nutrientes contenidos en el cuerpo fructífero generado por el medio de cultivo varían.

- Eringi

Pleurotus eryngii, llamada popularmente seta de cardo, es un hongo basidiomiceto del orden Agaricales. La seta es una de las mejor conocidas en España, donde es muy apreciada por su sabor y recolectada como alimento.

Es una seta que presenta gran variedad de tonos pardos, desde crema hasta el marrón oscuro. Tiene sombrero más o menos convexo, inicialmente circular y en la madurez más irregular de hasta unos 8cm. Sus láminas son blanquecinas y decurrentes sobre el pie que suele ser grueso y corto. A veces crece en grupos sobre la misma cepa. Su carne es elástica de olor agradable.

El tallo es grueso, la carne es densa y se dice que la textura es muy similar a los hongos matsutake y al abulón cocido. El sabor es ligero y no tiene un sabor peculiar, y tiene un aroma modesto, por lo que es fácil de combinar con varios ingredientes y, a menudo, se cocina con varios condimentos y aromas. Hoy en día, el cultivo masivo se ha extendido, por lo que se ha popularizado como ingrediente a un precio razonable. Como hongo, tiene una larga vida útil y las especies cultivadas están fácilmente disponibles.

Las calorías por cada 100 gramos (g) son alrededor de 19-24 kilocalorías (kcal). Entre los hongos comestibles, los hongos ostra rey contienen mucha fibra dietética, aproximadamente el doble que las batatas, y se puede esperar que tengan el efecto de activar los intestinos y reducir el colesterol. También es rico en potasio, que tiene el efecto de eliminar el exceso de sal en el cuerpo, y es útil para prevenir la presión arterial alta.

En Japón, se prefieren el cultivo en cuarto oscuro y el mango estirado, pero en Italia, se prefieren los paraguas abiertos. Además de ser utilizado como ingrediente en salteados y sopas en la cocina del sur de Europa, también ha llegado a ser ampliamente utilizado como ingrediente en la cocina japonesa y china. Para disfrutar de la textura, existen varios métodos de cocción sencillos, como la sopa china que utiliza fibras verticales y cortadas en ángulo recto, la mantequilla salteada que se corta en tamaños fáciles de comer y se saltea, y se guisa y se sirve en tsukudani. Fue inventado y se ha convertido en uno de los ingredientes populares en Japón. Sin embargo, a la hora de comer, calentar es fundamental, y comer crudo puede provocar una intoxicación alimentaria.

- Matsutake

El *matsutake* (松茸 hongo pino) es el nombre común de *Tricholoma matsutake*, un hongo micorriza que crece en Asia, Europa y América del Norte. Es apreciado por los japoneses por su olor aromático a especias.

Los *matsutake* son difíciles de cosechar por lo que su costo es muy alto. La producción doméstica en Japón se ha reducido en los últimos cincuenta años por la presencia de un nemátodo de pino *Bursaphelenchus xylophilus*. La cosecha anual de *matsutake* en Japón es ahora menor a las mil toneladas y es reforzada con importaciones de Corea, China, el Pacífico Noroeste norteamericano (Norte de California, Oregón, Washington y Columbia Británica) y Europa del Norte (Finlandia y Suecia). El precio en el mercado japonés depende bastante de la calidad, de la disponibilidad y del origen. El *matsutake* japonés al comienzo de la temporada, que es el máximo, puede aumentar a 2.000 dólares el kilogramo. En contraste, el *matsutake* importado puede rondar en los 90 dólares el kilogramo.

Tempura de champiñones matsutake

Es un hongo comestible que es sinónimo del sabor del otoño en Japón, y también se le llama el "Rey de los hongos japoneses". Debido a que es difícil de cultivar artificialmente y solo se puede comer durante un corto período de tiempo en otoño, es apreciado como un alimento con un alto valor de escasez. Para muchos japoneses, generalmente se dice que tiene una buena fragancia, e incluso hay una palabra “hongos matsutake fragantes, sabor shimeji”. La temporada principal como ingrediente es de octubre a noviembre. Los que tienen tallos gruesos y firmes, sombreros abiertos y yemas se consideran buenos productos con un alto valor comercial. Si el tallo es suave al tacto, puede estar comido por gusanos, y los gusanos se pueden quitar sumergiéndolo en agua salada por un tiempo.

Acompaña bien a la cocina japonesa de sabor ligero, y generalmente se come en platos como al vapor en cazuela de barro, a la brasa de carbón, sopa, arroz con setas matsutake, tempura, etc. Algunas personas dicen que los champiñones matsutake con las tapas abiertas pueden tener un olor fuerte, por lo que es mejor picarlos y usarlos para arroz o sopa. Al igual que otros hongos, los hongos matsutake se pueden comer crudos porque sus componentes umami aumentan cuando se calientan. Al cocinar, dado que el olor desaparecerá si lo lava, se pasa un paño ligeramente, y no se corta la base, sino solo los alrededores para dejar el centro. Cuanto más fresco es el matsutake, más fragante es, y después de unos días, el aroma y el sabor se desvanecen y se seca, así que trate de usarlo tan pronto como lo obtenga.

Arroz con champiñones matsutake

- Maitake

Grifola frondosa (también conocida como hen-of-the-woods, *maitake* (舞茸, "hongo bailarín") en japonés, cabeza de carnero o cabeza de oveja) es una seta poliporosa que crece en la base de los árboles, en particular robles viejos o arces; por lo general, se encuentra a fines del verano y principios del otoño. Es nativa de China, Europa y América del Norte.

Al igual que el hongo *Laetiporus sulphureus*, *G. frondosa* es un hongo perenne que a menudo crece en el mismo lugar durante varios años seguidos. Crece más prolíficamente en las regiones del noreste de los Estados Unidos, pero se ha encontrado en el oeste como Idaho.

G. frondosa crece a partir de una estructura similar a un tubérculo subterráneo conocida como esclerocio, del tamaño de una papa. El cuerpo fructífero, que alcanza un tamaño de 100 centímetros (40 pulgadas), rara vez de 150cm (60 pulgadas), es un racimo que consta de múltiples sombrerillos de color marrón grisáceo que a menudo están enroscados o en forma de cuchara, con márgenes ondulados y de 2 a 10cm (1 a 4 pulgadas) de ancho. La superficie inferior de cada tapa tiene alrededor de uno a tres poros por milímetro, con los tubos rara vez más profundos que 3mm (1⁄8 in). El tallo de color blanco lechoso tiene una estructura ramificada y se endurece a medida que el hongo madura.

Tempura de champiñones maitake

En Japón, el *maitake* puede crecer hasta más de 45 kilogramos (100 libras).

Nutricionalmente es rico en vitaminas, calcio, minerales y fibra dietética, y es particularmente rico en zinc, niacina, vitamina B1 y vitamina D. Algunos de los polisacáridos β-glucano y la fracción D del maitake, que componen la fibra dietética, tienen varios efectos, como activar las bacterias intestinales y mejorar la inmunidad del cuerpo. Por esta razón, existen en el mercado muchos alimentos saludables y suplementos a base de extractos extraídos de los hongos maitake. Algunas personas dicen que tiene un efecto de alivio del estrés y es eficaz contra la demencia, pero faltan datos científicos en humanos.

- Nameko

Pholiota nameko, comúnmente conocido como nameko (ナ メ コ), es un hongo basidiomiceto de la familia Strophariaceae. Su seta es pequeña, con un sombrero de color ámbar y recubierto de una fina película de textura gelatinosa. Se usa como ingrediente en la sopa de *miso* y en el *nabemono*. En algunos países, este hongo puede adquirirse en forma de kit para ser cultivado en casa. Es una de las setas cultivadas más populares en Japón. Tiene un ligero sabor a nuez y suele consumirse en salteados.

Es un hongo comestible y se dice que está en temporada de septiembre a noviembre, y los productos cultivados comercialmente disponibles con granos uniformes y una tapa brillante y gruesa se consideran buenos productos con un alto valor de mercado. A menudo se usa en platos que requieren calentamiento, como la sopa de miso, los fideos soba, la sopa hervida y los platos salteados. La pequeña tapa que no está completamente abierta tiene una baba gelatinosa que cubre todo, y puedes disfrutar de una garganta resbaladiza cuando se usa en aemono o sopa. Puede disfrutar del aroma y la textura crujiente de los grandes con los paraguas abiertos al asarlos a la parrilla sobre un fuego abierto. Cuando la baba está seca, se parece a los hongos enokitake silvestres. La babosidad única es un componente de la fibra dietética llamado mutílago, que se dice que ayuda a absorber las proteínas y protege la mucosa gástrica.

Cultivo de hongos en lecho nameko

En el mercado japonés, se distribuye principalmente en bolsas de unos 100 gramos. La mayoría de los nameko disponibles comercialmente son jóvenes con una tapa de aproximadamente 1 a 2 centímetros. Al usarlo, a menudo se usa después de lavarlo con agua rápidamente o con agua caliente para eliminar la suciedad de la superficie, ya que la superficie puede estar sucia. Se dice que los champiñones que se estropean más rápido que otros hongos y no se pueden comer el mismo día deben escaldarse ligeramente en agua hirviendo y congelarse en bolsas de almacenamiento.

Los productos cultivados cosechados mientras están inmaduros tienen un mejor sabor y aroma cuando se cultivan y se tapan, especialmente cuando se cultivan en la naturaleza.

- Hiratake

La gírgola, seta de ostra, champiñón ostra o pleuroto ostra (*Pleurotus ostreatus*) es una especie de hongo basidiomiceto del orden Agaricales, es comestible. Se distribuye por gran parte del Holártico, en zonas templadas, aunque se cultiva en muchas partes del mundo. Es comestible, estrechamente emparentado con la seta de cardo (*Pleurotus eryngii*), que se consume ampliamente por su sabor y la facilidad de su identificación. No confundir con el champiñón común o champiñón de París, cuyo nombre científico es Agaricus bisporus. Su cultivo ya estaba generalmente extendido por los países centroeuropeos de forma tradicional, aunque no fue hasta los años sesenta, que, en Hungría, Alemania y la entonces Checoslovaquia ampliaron los fundamentos del cultivo de este hongo, extendiéndose así por el resto de Europa.

La seta de ostra, como otras setas, representa una fuente importante de selenio. El selenio es muy importante para el metabolismo humano, y ha demostrado ser uno de los micronutrientes que poseen un mayor efecto antioxidante y de protección contra algunos tipos de cáncer. Su alto contenido en polisacáridos conlleva una acción beneficiosa sobre el sistema inmunológico.

Comparte con el resto de setas comestibles el hecho de contener un tipo de glúcidos que las enzimas humanas no pueden digerir, pero que pueden ser fermentados parcialmente por las bacterias del colon de manera que se comportan en el aparato digestivo humano de manera similar a la fibra alimentaria. La fibra y estos glúcidos se hinchan con el agua y regulan el tránsito intestinal. Las setas también aumentan la excreción de ácidos biliares y tienen propiedades antioxidantes e hipocolesterolemiantes.

La seta de ostra es un hongo muy apreciado en la gastronomía, pero algo menos que otro *Pleurotus*, la seta de cardo.

La seta ostra es una elección comestible, y es un manjar en la japonesa, la coreana y la cocina china. Suele servirse sola, en sopas, rellena o en recetas salteadas con salsa de soja. Las setas ostra pueden utilizarse en salsas, como la salsa de ostras. El sabor de la seta se ha descrito como suave, con un ligero olor similar al anís. Las setas ostra se utilizan en la cocina checa y en la eslovaca contemporánea en sopas y guisos de forma similar a la carne. La seta ostra es mejor cuando se recolecta joven; a medida que la seta envejece, la carne se vuelve dura y el sabor se vuelve acre y desagradable.

Algunas especies tóxicas de *Lentinellus* son similares en apariencia, pero tienen branquias con bordes dentados y capuchones con pelos finos.

- Shitake

La seta china o *shiitake* (*Lentinula edodes*) es una seta comestible de color marrón y aroma intenso originaria de Asia Oriental. Suele encontrarse más a menudo deshidratada que fresca y se añade a sopas, revueltos y otros platos para hacerlos más sabrosos.

El *shiitake* es una de las fuentes de proteína en la dieta de la población de varios países orientales. Tiene muchos usos en la cocina china o japonesa, así como en otras tradiciones culinarias del este y sureste asiático menos divulgadas.

Este hongo se sirve como parte de la sopa de miso, y también de un plato de pescado muy difundido llamado dashi, además de formar parte de un buen número de recetas preparadas al vapor.

Trozos salteados de *Lentinula edodes*

En Tailandia el *shiitake* se consume tanto frito como cocido al vapor. A menudo el *shiitake* se seca y se vende como alimento envasado en paquetes; una vez desecado debe ser rehidratado empapándolo en agua antes de proceder a su consumo. Mucha gente prefiere el *shiitake* fresco al seco, considerando que el proceso de secado al sol hace que se pierda parte del sabor umami de las setas.

Los pies del *shiitake* se utilizan raramente por su dureza, pues tardan más tiempo en cocerse que los sombreros.

Actualmente las setas de *shiitake* han llegado a ser populares en muchos otros países fuera de aquellos donde su consumo es tradicional.

- Shimeji

Se llama *shimeji* (シメジ, 占地) a un grupo de setas comestibles originarias del este de Asia, pero presentes también en el norte de Europa. El *hon-shimeji* (*Lyophyllum shimeji*) es un hongo micorriza difícil de cultivar. Otras especies son saprófagas, y el *buna-shimeji* se cultiva ampliamente en la actualidad. Los hongos *shimeji* son ricos en compuestos con sabor *umami* como el ácido guanílico, el ácido glutámico y el ácido aspártico.

Setas japonesas (en el sentido de las agujas del reloj desde la izquierda): *enokitake*, *buna-shimeji*, *bunapi-shimeji*, seta de cardo y *shiitake* (delante)

<u>Especies</u>

- *Hon-shimeji* (ホンシメジ, *Lyophyllum shimeji*): Los métodos de cultivo han sido patentados por varios grupos, como Takara Bio y Yamasa, y el *hon-shimeji* cultivado está disponible de varios fabricantes en Japón.
- *Buna-shimeji* (ブナシメジ, '*shimeji* haya', *Hypsizygus tessellatus* o *Hypsizygus marmoreus*): El cultivo de *buna-shimeji* fue patentado primero por Takara Shuzo Co., Ltd. en 1972 como *hon-shimeji*, y su producción comenzó en 1973 en Japón. Actualmente se cultivan ampliamente diversas variedades y se venden frescas en los mercados.
- *Bunapi-shimeji* (ブナピー): El *bunapi* fue seleccionado a partir de *buna-shimeji* irradiado con ultravioletas («hokuto n.º 8» × «hokuto n.º 12») y la variedad fue registrada como «hokuto shiro n.º 1» por Hokuto Corporation.
- *Hatake-shimeji* (ハタケシメジ, *Lyophyllum decastes*): Esta especie y la siguiente también han sido vendidas como *hon-shimeji*.
- *Shirotamogidake* (シロタモギダケ, *Hypsizigus ulmarius*).

❖ Seta de chopo (茶樹菇, *Agrocybe aegerita*).

Los *shimeji* siempre deben cocinarse, ya que no resultan muy buenos servidos crudos por su sabor algo amargo, que desaparece completamente durante la cocción. Los *shimeji* cocinados tienen una textura agradable, firme y ligeramente crujiente, y un ligero sabor a nuez. La cocción también los hace más fáciles de digerir. Resulta adecuado en recetas revueltas, como con carne de caza o marisco. También pueden usarse en sopas, estofados y salsas. Cuando se cocina solo, puede saltearse entero, incluyendo el pie, a fuego vivo o puede asarse a fuego lento con una pequeña cantidad de mantequilla o aceite. Se emplea en sopa, *nabe* y *takikomi gohan*.

Bunapi-shimeji (ブナピー), desarrollado por Hokto Ltd.

- Oreja de madera (kikurage)

Auricularia auricula-judae, comúnmente conocido como oreja de Judas, es un hongo basidiomiceto comestible, del orden Auriculariales. El epíteto específico *auricula-judae*, en latín, significa "oreja de Judas". En algunos países es identificado coloquialmente como Orejas de madera, Orejas de oso y Alga Banyi Yun Er.

Es comestible y muy apreciado en la cocina oriental (es el "hongo negro" de los restaurantes chinos, en China se cultivan sobre troncos muertos).

Comida cantonesa con salsa de champiñones

Se puede comer crudo, aunque no tiene un sabor muy marcado, pero por su aspecto suele usarse como decoración de ensaladas. También puede comerse frito o en sopas

Puede guardarse seco y si se le pone en remojo antes de usarlo recupera su consistencia gelatinosa.

Vienen en blanco y negro (hongo blanco), y ambos son ricos en vitamina D y fibra dietética. Se distribuye principalmente como producto seco, pero en los últimos años también se distribuyen productos frescos en el mercado. Los frescos son más elásticos y masticables que los secos que han sido rehidratados. Antes de comer el producto seco, sumérjalo en agua fría o tibia y corte la parte de la raíz. Los mercados chinos también venden hongos de oreja de madera rehidratados para uso inmediato.

El hongo negro también se conoce como ingrediente en la cocina china y el ramen de hueso de cerdo, y se usa principalmente en platos salteados, platos en vinagre, sashimi, jjigae, namul y satsuma frito. A menudo se usa en shojin ryori y fucha ryori, y también se usa en 'makimushi', una confitería japonesa en la ciudad de Nakatsu, prefectura de Oita, que ha evolucionado a partir de estos platos. En la cocina Amami de la isla de Okinoerabu, el Minguso crudo (oreja de nube de Arage) se come como tempura o salteado con huevo. Se dice que es bueno para aliviar el estreñimiento, prevenir la presión arterial alta y prevenir enfermedades del corazón.

El hongo blanco se usa principalmente como ingrediente en sopas en la cocina china y como ingrediente en postres hervidos en jugo de azúcar cristal.

- Rhizopogon roseolus (shoro)

Rhizopogon roseolus, shōro (松露/ショウロ), es un hongo ectomicorrícico, considerado un manjar en el este de Asia y Japón y utilizado como inoculante del suelo en agricultura y horticultura.

Los cuerpos fructíferos son aproximadamente esféricos a alargados, a menudo en forma de pera. Su diámetro es de hasta tres centímetros en especímenes secos. Su color es inicialmente blanco, pero pronto se vuelve rosa a marrón rojizo, a veces también delicadamente rosa violeta. En su base hay hebras de micelio en forma de raíz. Desprenden un ligero olor. Hay numerosas fibrillas o venas elásticas finas, que no son prominentes y tienen el mismo color que el peridio o más oscuro. Este es de 240 - 400 µm de espesor y de una sola capa. La gleba es inicialmente blanca y se vuelve amarillenta a medida que se seca. Las cavidades internas son laberínticas, vacías o llenas de esporas donde son pequeñas. Están formadas por hialinas (transparentes). Los basidios tienen forma de maza y son hialinos, midiendo 12-13 por 9-10 µm. Los esterigmas son tan largos como las esporas, que tienen un color único, algunos de color ocre-leonado, lisos y de forma elipsoidal; miden 7-16 por 3-5 µm. Dado que los basidios han perdido la función de expulsar activamente las esporas, las esporas se dispersan no solo por el agua de lluvia que arrastra los fragmentos de cuerpos fructíferos maduros y viscosos, sino también por insectos y otros animales que se alimentan.

Se han desarrollado y aplicado técnicas para el cultivo comercial de este hongo en plantaciones de pino con resultados exitosos en Japón y Nueva Zelanda. El hongo se utiliza como inoculante del suelo en la agricultura y la horticultura. Se considera un manjar en Japón, donde se le conoce como shōro. Los cuerpos fructíferos inmaduros que aún son de color blanco puro por dentro se consideran los mejores, y comúnmente se les llama *komeshōro* (米松露/コメショウロ). Después de lavar a fondo con una solución de sal diluida para eliminar los residuos, generalmente se usa como verdura para sopa, a la parrilla con sal y como ingrediente en chawanmushi.

- Algas

- Ego

El egonori (nombre científico: *Campylaephora hypnaeoides*) es una especie de alga roja perteneciente al orden Aegypidae. Es comestible a base de polisacáridos viscosos y se considera una especialidad regional.

Igoneri

Tiene algas filamentosas ramificadas, el esporofito mide de 15 a 25cm de largo y el gametofito mide varios centímetros de largo. Crece epífitamente sobre algas grandes, especialmente sobre sargazo (alga parda) yatsumatamoku y yoremoku. Las puntas de las ramas se enganchan y se entrelazan para formar grupos. Ha habido informes de Hokkaido a Kyushu, Corea del Sur y China.

Okyuto

Es ampliamente utilizado como alimento, especialmente los platos hervidos y disueltos para endurecer son “Igoneri” y “Egoneri” (Isla de Sado), e “Igo” y “Ego” (Prefectura de Niigata, Prefectura de Nagano) principalmente del lado del Mar de Japón, “Ugo” (Prefectura de Kyoto), “Okyuto” y “Okiuto” (Prefectura de Fukuoka). A partir de 2012, depende de la extracción de recursos naturales y la principal zona de producción es la prefectura de Aomori, pero hay grandes fluctuaciones en la pesca buena y mala. También se han hecho intentos para desarrollar tecnología acuícola.

Ceramium *kondoi* y *Ceramium boydenii,* ambos pertenecientes a la misma familia, los Aegypidae, también son comestibles después de hervirlos y disolverlos (como el tofu igisu). A veces se usa como un producto compuesto para 'Okyuto'. Además, “Gracilaria” (Gracilaria), cuyo nombre es similar a “Egonori”, es un alga roja completamente diferente y se usa como guarnición para sashimi.

- Haba

"Haba" se refiere a "Haba-nori", alga seca de Boshu. (El Haba-nori es un alga con forma de espátula, de color marrón amarillento verdoso a marrón rojizo, de 15 a 25cm de largo y 1,5 a 5cm de ancho, que se recoge en invierno y primavera, se corta en trozos de 2cm, se coloca en una malla de bambú y se seca al sol. Originalmente se comía como sustituto del asakusa-nori, pero lo consumían sobre todo los pescadores locales, en parte por su feo aspecto. Debido a su aspecto deforme, era consumido sobre todo por los pescadores locales, y así se convirtió en un alimento local. Se ha convertido en un plato local de Año Nuevo porque se cree que comer "Haba Zoni" con Haba Nori a principios de año trae buena suerte, diciendo que será bueno para la salud durante todo el año.

El Haba-nori se cultiva en la ciudad de Kamogawa y en la de Minami-Boso, en el sur de la península de Boso, pero también se utiliza en los zoni de la zona de Kujukuri (ciudad de Yamatake-gun) y de la ciudad de Ichihara, que están lejos de la zona de producción.

Algunos hogares de la meseta de Hokuso (ciudad de Narita y ciudad de Sakura) espolvorean "hiba" (hojas secas de rábano daikon) en lugar de habanori.

Se come en casa el día de Año Nuevo. Se coloca un pastel de arroz horneado o hervido en un cuenco, cubierto con sopa y una mezcla de habanori, aonori (laver verde) y copos de bonito.

Para promover la cocina local, la prefectura de Chiba ha creado un folleto en el que se presentan platos fáciles de servir en hoteles y restaurantes. (La idea es aumentar el número de lugares donde se puede disfrutar fácilmente de la cocina local en la prefectura y atraer a los turistas interesados en la comida) "Haba Zoni" también se incluye en la propuesta.

- Hijiki

Hijiki o hiziki (ヒジキ, 鹿尾菜 o 羊栖菜 *hijiki*) (*Sargassum fusiforme*, sinónimo. *Hizikia fusiformis*) es un alga de color marrón que se encuentra en estado silvestre en las costas rocosas de Japón, Corea y China. Se trata de un alimento tradicional, parte de una dieta equilibrada en Japón desde hace siglos.

Hijiki hervido

Hijiki es conocida por ser rica en fibra dietética y minerales esenciales como el calcio, hierro y magnesio. Es creencia popular en Japón que el Hijiki da salud, belleza y mantiene el pelo negro.

Arroz hijiki (totbap)

Desde Japón se exporta deshidratada. Pescadores y buzos la cosechan a partir de marzo y se recoge con una hoz cuando la marea está baja. Después de la recolección las algas se hierven y se secan para ser vendidas. El Hijiki procesado seco se vuelve negro.

- Konbu

El kombu, konbu (昆布) o *haidai* (海帯) es una especie comestible de alga ampliamente consumida en el Noreste de Asia. Lo que comúnmente se llama "kombu" es parte del género *Laminaria*.

Más del 90% del kombu en Japón es cultivado, la mayoría cosechado en Hokkaidō. También se cultiva tan al sur como el Mar Interior de Seto.

Alga kombu

El kombu se usa ampliamente en la cocina japonesa como uno de los ingredientes principales componentes para hacer dashi. Normalmente se vende seco o como hojas prensadas llamadas "oboro kombu". También puede consumirse fresco como sashimi. El dashi de kombu es fácil de hacer, aunque también se puede utilizar kombu en polvo. Se cuece una tira de kombu seco desde el primer momento al cocinar un plato, y normalmente se deja para ser consumido.

Es uno de los componentes del seitan, la "carne" vegetariana.

Puede encontrarse kombu marinado con sabor agridulce, que puede ser cortado en pequeñas tiras de 5 o 6 centímetros de largo por 2 centímetros de ancho. De esta forma es consumido como aperitivo acompañando al té verde. También se usa para hacer ramen.

Tsukudani elaborado con algas marinas como ingrediente principal

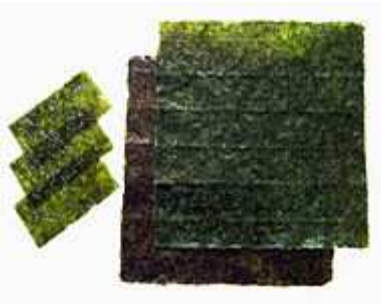
Aunque por regla general las algas son recomendables para todas las edades, las que tienen niveles muy altos de yodo (arame, kombu, dulse) deben ingerirse en cantidades más moderadas, tres o cuatro veces por semana, ya que puede haber un riesgo de hipertiroidismo. En estos casos es mejor tomarlas cocinadas porque el calor evapora parte del yodo.

- Mozuku

Mozuku es un término colectivo para varios tipos de algas pardas japonesas de la familia Chordariaceae, que se utilizan como alimento. Estos incluyen ito-mozuku (*Nemacystus decipiens*), Okinawa mozuku (*Cladosiphon okamuranus*), ishi-mozuku (*Sphaerotrichia divaricata*) y futo mozuku (*Tinocladia crassa*). Ocasionalmente, la planta con flores acuáticas *Hydrilla verticillata* se conoce como mozuku.

- Nori

Nori (海苔) es un término japonés usado para referirse a variedades comestibles de alga marina de las diversas especies de alga roja *Porphyra*, especialmente *Porphyra yezoensis* y *Porphyra tenera*. También se usan otros tipos diferentes de alga, incluidas algunas cianobacterias. Nori también se refiere comúnmente a productos alimenticios creados a base de estos seres marinos. Los productos finales se elaboran cortando las algas en tiras y secándolas mediante un proceso parecido al del papel. El nori se usa generalmente para enrollar el onigiri y el sushi.



También se consume nori en forma de pasta aromatizada con salsa de soja llamada *noritsukudani* (海苔佃煮). El nori seco y en polvo se llama *aonori* (青海苔), nori azul, y se usa como especia en platos comunes como okonomiyaki o yakisoba.

En Japón más de 600km² de litoral costero son utilizados para producir 350.000t de *nori*, con un valor de mil millones de dólares (2002). La producción de China es un tercio del volumen producido en Japón.

La producción y el procesamiento del *nori* es una forma avanzada de agricultura. La biología de *Porphyra*, aunque complicada, es bien comprendida, y este conocimiento es utilizado para controlar el proceso de producción desde mediados del s. XX. En aquel entonces la producción de esta alga estaba declinando, pero las investigaciones de Kathleen Mary Drew-Baker cambiaron radicalmente esta situación. El cultivo tiene lugar en el mar, donde las algas crecen unidas a redes suspendidas en la superficie del mar y los agricultores trabajan desde barcos. Las plantas crecen rápido, requiriendo 45 días desde la "siembra" hasta la primera cosecha. Múltiples cosechas pueden ser recogidas de una sola siembra, normalmente en intervalos de diez días.

Detalle de cultivo de nori

La recolección se lleva a cabo utilizando cosechadoras mecánicas configuradas para tal fin. El procesamiento de la materia prima se realiza en su mayoría por máquinas altamente automatizadas que duplican con precisión las etapas de procesamiento manuales tradicionales, pero con una eficiencia y consistencia mejoradas. El producto final es una lámina negra y seca, fina como el papel, de aproximadamente 18cm x 20cm y 3 gramos de peso.

- Ogo

Gracilaria es un género de algas rojas (Rhodophyta) de importancia económica para la producción de agar y para uso alimentario de seres humanos y de varias especies de marisco, también es usado como ingrediente de la gelatina, el cual la ayuda a tener esa contextura. Varias especies del género se cultivan en varios países en vías de desarrollo, incluyendo Asia, Suramérica, África y Oceanía.

En la cocina japonesa, se llama *ogonori* u *ogo*. *Gracilaria* comúnmente aparece como una macroalga a la venta en el comercio de acuarios. Es muy apetecible para los cirujanos y muchos otros peces herbívoros, y su capacidad de absorción de nutrientes lo convierte en una opción adecuada para un refugio.

Kkosiraegi-muchim (gracilaria sazonada)

Gracilaria son susceptibles a la infección por el oomiceto parásito *Pythium porphyrae*. La reproducción de *Gracilaria gracilis* está respaldada por *Idotea balthica*, el primer caso conocido de un animal que ayuda a las algas a reproducirse.

- Okyuto

Okyuto es un alimento de algas procesadas que se consume principalmente en la ciudad de Fukuoka. También se escribe como "Osavior", "Ukita" y "Oki Dokatsu".

El desglose de los ingredientes es 96,5 por ciento (%) de agua, de los cuales 0,4% de proteínas, 3% de carbohidratos y 0,2% de cenizas. En otras palabras, aunque no es muy nutritivo, es muy apreciado por su textura única.

Las materias primas Egonori (hierba Ego, hierba Okyuto, Hakata magusa), Okiten (Egisu, Kebo en Hakata) y Tengusa se lavan con agua y se secan al sol mientras se comprueba el estado. Repetir de 1 a 5 veces. El rendimiento es de alrededor del 70%, pero si se omite este proceso, el sabor será inferior y el tono del color será negro. Dado que el agar-agar pierde su olor, el número de veces que se lava puede reducirse si es para uso doméstico.

En la prefectura de Niigata y la prefectura de Nagano, se come 'Igoneri (Egoneri, Ego, Igo)', utilizando solo hierba Ego como materia prima y utilizando el mismo método de fabricación que Okyuto. La diferencia en el método de fabricación de Okyuto es que Egogusa no se seca al sol y no se utiliza Okiten.

Cortar en tiras de 5mm a 1cm de largo, cubrir con jengibre rallado o cebollas verdes finamente picadas como condimento sobre el katsuobushi, y comer con salsa de soja cruda, salsa de soja con mostaza, salsa de soja ponzu o salsa de soja con sésamo. Se come exclusivamente en el desayuno.

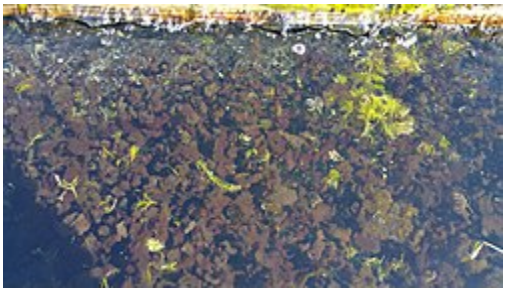
- Suizenji

Suizenjinori (*Aphanothece sacrum*) es una especie de alga azul-verde (cianobacteria) que crece en agua de manantial clara, y se ha informado solo de una parte de Kyushu. Numerosas células están rodeadas por una matriz de agar, forman colonias amorfas de color verde a marrón y flotan en el agua (derecha). En 1872, el hondero holandés (Willem Frederik Reinier Suringar) lo describió basándose en lo que se recolectó del estanque del Jardín Suizenji Jojuen en la ciudad de Kumamoto. El nombre de la especie “sacrum” significa sagrado y fue nombrado en honor a Suizenji. Se cultiva en el río Kogane en la ciudad de Asakura, prefectura de Fukuoka y en el distrito de Kamimashiki, prefectura de Kumamoto. Además de comestibles, las cerezas, que son polisacáridos contenidos en la matriz de agar, se utilizan en cosmética.

Se utiliza en la cocina tradicional japonesa para sopas y sanbaizu. También se utilizan los crudos, pero los transformados en placas se remojan en agua y se reconstituyen. Básicamente insípido e inodoro, disfruta del color y la textura. También se comercializan productos yokan, confitados y salados.

En 1763 Kozaemon Endo notó que el suizenjinori crecía en el río Chikuzen (actual río Kogane) y lo llamó 'kawatake', y alrededor de este tiempo comenzó a comerse. Entre 1781 y 1789, Kisanemon Endo desarrolló un método para secar

Suizenjinori y convertirlo en platos, que se comercializó en 1792. Tal Suizenjinori se conoce como "musgo Suizenji", "musgo Jusen", "musgo Shimizu", "musgo Shikin" y "hongo Kawatake", y es apreciado como un manjar local.



- Tengusa

Tengusa (Agaricus) es un término general para las algas marinas de la familia de las algas rojas Gelidiaceae, que son la materia prima del corazón y el agar. También se le llama Sekkasai.

Tiene un color púrpura rojizo, pero se expone al agua y se seca al sol repetidamente cuatro o cinco veces hasta que se vuelve blanco. En el período Edo, se usaba como fertilizante en la región de Izu, pero en 1822, el magistrado de Izu prohibió su uso como fertilizante, por lo que se dice que solo se usaba como alimento. En tiempos modernos, se utiliza como materia prima para agar y tokoroten, y el agar es el material más básico para el medio para cultivar hongos y células.

Secado *de Gelidium amansii* para hacer agar

- Wakame

Wakame *(Undaria pinnatifida)* es una especie de alga marina nativa de las costas frías y templadas del noroeste del Océano Pacífico. Como alga comestible, tiene un sabor y una textura sutilmente dulces, pero distintivos y fuertes. Se sirve con mayor frecuencia en sopas y ensaladas.

El wakame se ha recolectado durante mucho tiempo como alimento en el este de Asia, y los granjeros del mar en Japón han cultivado wakame desde el siglo VIII (período Nara). A partir de 2018, el Grupo de especialistas en especies invasoras incluyó a la especie en su lista de las 100 peores especies invasoras a nivel mundial.

En japonés antiguo, *me* significaba algas marinas comestibles en general en lugar de *mo* significaba algas. En kanji, como 海藻, 軍布 y 和布 se aplicaron para transcribir la palabra. Más tarde se expandió a otras algas como kajime, hirome (kombu), arame, etc. *Wakame* se deriva de *waka* + *me* (若布, lit. 'alga joven'). *Waka* es un prefijo de elogio, al igual que *tama* de *tamagushi*, *wakame* probablemente representaba ampliamente las algas marinas en la antigüedad. En el *Man'yōshū*, además de 和可米 y 稚海藻 (ambos se leen como *wakame*), se puede ver *nigime* (和

海藻, wakame suave). Además, *tamamo* (玉藻, 'algas hermosas'), que aparecía a menudo en el *Man'yōshū*, puede ser wakame según los poemas.

Sopa japonesa de miso con tofu, wakame y cebollín

Las hojas de wakame son verdes y tienen un sabor sutilmente dulce y una textura satinada. Las hojas deben cortarse en trozos pequeños, ya que se expandirán durante la cocción.

En Japón y Europa, el wakame se distribuye ya sea seco o salado, y se usa en sopas (particularmente sopa de miso) y ensaladas (ensalada de tofu), o a menudo simplemente como guarnición para el tofu y una ensalada de vegetales como el pepino. Estos platos suelen estar aliñados con salsa de soja y vinagre/vinagre de arroz.

El goma wakame, también conocido como ensalada de algas, es una guarnición popular en los restaurantes de sushi estadounidenses y europeos. Traducido literalmente, significa 'algas de sésamo', ya que las semillas de sésamo generalmente se incluyen en la receta.

Wakame con sardinas

- Frutas

Hay una amplia variedad de frutas disponibles en Japón, muchas de las cuales se han introducido desde el extranjero y son reconocibles para los extranjeros, mientras que otras son nativas de Japón y no tan conocidas fuera del este de Asia. La forma más común de encontrar frutas en Japón es como postre al final de una comida. La recolección de frutas es una atracción turística popular.

Existe el estereotipo de que las frutas en Japón son escandalosamente caras. El estereotipo es erróneo en el sentido de que las frutas regulares en los supermercados regulares generalmente tienen un precio razonable como en otras partes del mundo. No obstante, existe un mercado importante para las frutas de lujo, y muchos visitantes extranjeros se sorprenden cuando ven melones de primera calidad en los grandes almacenes que cuestan más de 10.000 yenes.

A continuación, se muestra una lista de algunas de las frutas japonesas más populares:

<u>Frutas de pepita</u>

Nashi (pera japonesa)

Aunque las nashi son bastante similares a las peras occidentales, hay una serie de diferencias significativas. En comparación con la pera occidental, las nashi son más grandes, más crujientes y tienen un sabor similar pero más ligero y una piel más áspera. Además, son esféricos en lugar de "en forma de pera". Los nashi están en temporada durante el final del verano y el otoño y generalmente se comen pelados. Han sido cultivadas por los japoneses desde tiempos prehistóricos. Las peras occidentales también están disponibles en el país y se conocen como yonashi (peras occidentales).

Ringo (manzana)

El cultivo generalizado de manzanas en Japón comenzó en el Período Meiji (1868-1912). Hoy es una de las frutas más populares en Japón y una de las pocas frutas que se exportan al extranjero en grandes cantidades. En Japón, las manzanas generalmente se comen crudas después de pelarlas. Están en temporada durante el otoño.

Entre las muchas variedades de manzanas, la manzana Fuji grande, roja y crujiente es la más popular. A menudo se cree que lleva el nombre del icónico monte Fuji, pero en realidad lleva el nombre de la pequeña ciudad de la prefectura de Aomori donde se cultivó en la década de 1930. Hasta el día de hoy, Aomori es la principal prefectura productora de manzanas de Japón, y la ciudad de Hirosaki, en particular, está estrechamente asociada con la fruta.

Kaki (caqui japonés)

Si bien técnicamente no forma parte de la categoría de frutas de pepita, el kaki es similar al nashi y las manzanas en su forma, tamaño, textura crujiente y la forma en que se comen. Los caquis se disfrutan más comúnmente crudos después de pelarlos y cortarlos en pedazos. Pero también se comen en forma seca. Los caquis están en temporada a fines del otoño y el invierno, cuando a menudo se los ve colgando de árboles que de otro modo estarían estériles. Originario de China, el kaki se cultiva en Japón desde el siglo VII.

Frutas cítricas

Mikan (naranja mandarina)

Las mikan son el tipo más popular de naranjas japonesas, que generalmente se conocen como kan (algunas otras variedades de naranjas son iyokan, ponkan, etc.). Las mikan se pelan fácilmente y no tienen semillas y son muy populares como postre o merienda cuando están en temporada a principios del invierno.

Las mikan llegaron a Japón desde China hace unos 400 años, desde donde viajaron a Occidente y se las conoció como mandarinas. Japón es un importante productor de mikan, y el mikan es una de las pocas frutas japonesas que se exporta en cantidades considerables. Las prefecturas de Wakayama y Ehime son los principales productores de mikan de Japón.

Yuzu

Los yuzu son frutas ácidas del tamaño de un limón que tienen una fragancia distintivamente japonesa. Si bien el yuzu tiene poca pulpa, su jugo se usa a menudo para sazonar y su cáscara se usa como guarnición. Otro uso interesante del yuzu ocurre tradicionalmente en el solsticio de invierno, cuando se colocan en baños calientes para obtener fragancia y diversos beneficios para la salud. Yuzu se introdujo en Japón desde China durante el Período Asuka (538-710). Hoy en día se cultivan principalmente en la isla de Shikoku, y la mitad de la producción nacional proviene de la prefectura de Kochi. Yuzu están en temporada durante el invierno.

Sudachi

Los sudachi son frutas pequeñas y agrias parecidas al limón, similares al yuzu. Sin embargo, los sudachi son considerablemente más pequeños que el yuzu, son verdes en lugar de amarillos y más pulposos. Sudachi a menudo se exprime sobre pescado a la parrilla. Sudachi ha sido parte de la cocina japonesa desde la historia temprana del país. La fruta está estrechamente asociada con la prefectura de Tokushima, donde se produce la mayoría de sudachi. Sudachi están en temporada durante el invierno.

Kinkan (Kumquat)

Kinkan son pequeñas frutas parecidas a naranjas que generalmente se comen enteras sin pelar. Tienen una acidez agradable que no es tan poderosa como la del yuzu o la sudachi y tienen una cantidad sustancial de pulpa y algunas semillas. Kinkan también se utilizan para hacer mermelada y un tipo dulce de licor. Están en temporada durante el invierno. Al igual que los otros cítricos enumerados anteriormente, el kinkan se originó en China. El kinkan doméstico se produce principalmente en la isla de Kyushu, particularmente en la prefectura de Miyazaki.

Frutas de hueso

Momo (melocotón)

Los melocotones japoneses son generalmente más grandes, más suaves y más caros que los melocotones occidentales, y su pulpa suele ser blanca en lugar de amarilla. Los duraznos se comen comúnmente crudos después de pelarlos. Los melocotones japoneses están en temporada durante el verano.

Los duraznos se introdujeron desde China ya en el Período Yayoi (300 a.C.-300 d.C.). La producción de melocotón en las prefecturas de Yamanashi y Fukushima representa la mayor parte de la producción total del país. El melocotón ocupa un lugar destacado en el cuento folclórico japonés de Momotaro (The Peach Boy), que se desarrolla en la prefectura de Okayama.

Sakuranbo (Cereza)

La mayoría de los cerezos japoneses en flor no producen frutos comestibles. En cambio, la cereza comestible se introdujo en Japón desde Occidente a principios del Período Meiji (1868-1912). La variedad satonishiki se cultivó en Japón a principios del siglo XX y lleva el nombre de su cultivador Sato Esuke. Las satonishiki son de color rojo brillante y siguen siendo la variedad de cereza japonesa más popular en la actualidad.

Las cerezas están en temporada a mediados del verano. La mayoría de las cerezas nacionales se producen en la prefectura de Yamagata, donde se cultivó la cereza satonishiki y la fruta se celebra como un símbolo local. Las "cerezas americanas" de color más oscuro también están ampliamente disponibles en los supermercados japoneses.

Ume (ciruela japonesa)

Ume generalmente se traduce como "ciruela", aunque la fruta tiene más en común botánicamente con el albaricoque. Los ume rara vez se comen crudos, pero por lo general se conservan en umeboshi y se comen con un tazón de arroz blanco o dentro de bolas de arroz (onigiri). Los ume también se utilizan para producir umeshu o "vino de ciruela", un popular licor dulce. Ume está en temporada durante el comienzo del verano y presta su nombre a la temporada de lluvias (tsuyu o "lluvia de ciruelas").

Tiene un sabor dulce y agrio, y un contenido alcohólico del 10–15%. El sabor y aroma del umeshu puede resultar agradable incluso para aquellas personas a las que normalmente no les gustan las bebidas alcohólicas. Son marcas famosas Choya Umeshu y TaKaRa Shuzo, entre otras.

Los restaurantes japoneses sirven muchas variedades diferentes de umeshu y también hacen cócteles, siendo los más populares el umeshu rokku (con hielo, del inglés on the rocks), el umeshu sawa (ácido, del inglés sour), el umeshu tonic (con 2/3 de tónica) y el umeshu soda (con 2/3 de agua carbonatada). Una opción popular entre los jóvenes es mezclarlo con un poco de té verde (o-cha). También muchos preparan su propio umeshu en casa.

A diferencia de los cerezos en flor, los ciruelos en flor de Japón también producen los frutos comestibles ume. Tres meses antes de que la fruta madure, las flores de los ciruelos se abren y se celebran de forma similar a las flores de

cerezo. La cultura de los ciruelos y las flores se originó en China y se introdujo en Japón en los primeros tiempos, mientras que los umeboshi ya se consumían en el Período Nara (710-784).

Umeshu con hielo

Bayas

Ichigo (Fresa)

Las fresas en Japón no son fundamentalmente diferentes de las de Occidente, pero se prefieren las variedades grandes, dulces, atractivas y, en última instancia, caras. Las bayas se incorporan a tortas y pasteles de estilo occidental, pero también se disfrutan comúnmente solas. Las fresas están en temporada a fines del invierno y principios de la primavera.

Las fresas se introdujeron en Japón desde Occidente a mediados del siglo XIX, pero el cultivo no comenzó hasta alrededor de 1900. Hoy en día, las fresas se cultivan en todo el país. La recolección de fresas se ha convertido en una actividad popular en muchas granjas durante el invierno y la primavera.

Budo (uva)

Las uvas japonesas son similares a las fresas japonesas, en que no difieren mucho de sus contrapartes occidentales, y se prefieren las variedades grandes, dulces, atractivas y, en última instancia, caras. La principal diferencia es que la piel de las uvas japonesas suele ser bastante gruesa y, por lo tanto, las uvas generalmente se pelan antes de comerse.

Una de las variedades japonesas de uva más populares es la uva Kyoho de color púrpura oscuro, que es particularmente grande. Las uvas generalmente se comen solas, pero también se usan para hacer vinos. Las uvas están en temporada a fines del verano y principios del otoño. Fueron introducidos inicialmente a Japón desde China alrededor del Período Nara (710-784). Una ola más reciente de nuevas variedades llegó desde Occidente a fines del siglo XIX. La soleada prefectura de Yamanashi es la principal región vitivinícola y vitivinícola de Japón.

Melones

Melón

Los melones son la fruta de lujo prototípica en Japón y se pueden vender por más de 10.000 yenes por pieza. No obstante, los melones de precio moderado son más comunes. Una amplia variedad de melones está disponible en Japón, incluidos melones de pulpa verde como los melones, melones de pulpa naranja como los melones e incluso variedades de pulpa blanca y amarilla.

Los melones generalmente se abren y la pulpa de la fruta se disfruta cruda al final de una comida. Los melones están disponibles para comprar como fruta entera o en rodajas, y están en temporada a fines de la primavera y el verano. A menudo se asocian con Hokkaido, en particular con la ciudad de Yubari, cuyos melones Yubari del mismo nombre se encuentran entre los más valorados del país.

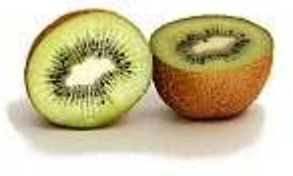
Suika (sandía)

Las sandías son la fruta representativa del verano. Al igual que sus contrapartes occidentales, son de tamaño grande con una corteza dura y una pulpa dulce, crujiente y jugosa. Las primeras sandías sin pepitas se crearon en Japón en la década de 1930, y hoy en día también hay pequeñas cantidades de sandías cuadradas y otros ejemplares premium de alto precio.

Las sandías se introdujeron en Japón desde China a principios del Período Edo (1603-1867). Hay un juego tradicional de verano llamado suika-wari (partir una sandía), en el que se coloca una sandía en el suelo y los participantes se turnan para girar y tratar de partirla con un palo. El juego se juega a menudo en la playa.

Otros

Kiwi



El kiwi en Japón difiere muy poco del kiwi que se vende en otras partes del mundo. La fruta está formada por una piel exterior delgada, peluda y marrón con una pulpa jugosa, verde y ácida en el interior. El kiwi generalmente se come crudo sin la piel. Los kiwis nacionales están en temporada a fines del invierno y principios de la primavera, pero los kiwis importados están disponibles durante todo el año.

Aunque el kiwi se originó en China, nunca se cultivó ampliamente allí, y no fue hasta el siglo XX que la fruta se trajo a Nueva Zelanda y se cultivó allí en grandes cantidades. En la década de 1960, el kiwi se introdujo en Japón y desde entonces se ha vuelto bastante popular. Aunque ahora se cultiva una buena cantidad de kiwi en el país, la mayoría de las frutas se importan de Nueva Zelanda.

Ichijiku (higo)

Los higos en Japón generalmente se pelan y se comen crudos, pero también son populares en su forma seca o se procesan en mermeladas. Los higos están en temporada a fines del verano y principios del otoño. Los higos llegaron a Japón desde el Mediterráneo a principios del siglo XVII a través de China, cuando la fruta también se conocía como "kaki extranjero". La gran mayoría de los higos en Japón son de la variedad Masui Dauphine, que es un tipo de higo relativamente grande y lleva el nombre del Sr. Masui, quien cultivó la fruta a principios del siglo XX.

- Soya

  - Edamame

Edamame (枝豆) es el nombre japonés de las vainas de soja inmaduras. Esto se puede encontrar en el este de Asia, como Japón, Taiwán, Corea o China. En occidente, este plato se encuentra en restaurantes japoneses.

Las variedades de soja que suelen utilizarse para la elaboración de edamame son la de *soja summer shell* y *soja green shell* las cuales se siembran en primavera y se recolectan en verano pasados unos 90-100 días desde la siembra.

El nombre japonés *edamame* (枝豆) se emplea habitualmente en países angloparlantes para referirse a este plato. *Edamame* significa literalmente "alubia de rama" *(eda* = "rama" + *mame* = "frijol, alubia") y se refiere a las semillas de soja tiernas, recogidas con el pedúnculo. Por *edamame* se entiende también la preparación de las vainas hervida en agua con sal, por ser la más frecuente.

En chino, las semillas inmaduras se denominan *maodou* (毛 豆 ; pinyin, *máodòu*; 'alubia peluda'), y la vaina *maodoujia* (毛豆荚; pinyin, *máodòujiá*; 'vaina de alubia peluda'). En chino el plato se denomina en realidad "*maodou* hervido", si en un restaurante se pide *maodou* seguramente lo sirvan hervido en agua con sal.

La referencia más antigua de este plato data del año 1275; el monje japonés Nichiren Shonin escribió una nota de agradecimiento a un parroquiano por el *edamame* que había dejado en el templo.

Como aperitivo de cerveza

Las vainas de soja verdes se recogen antes de madurar. Algunos cocineros cortan los extremos de las vainas antes de hervirlas; la cocción puede realizarse en agua o al vapor. Habitualmente se añade sal, bien disuelta en el agua o bien después de haber cocido las vainas. Aunque se pueden consumir calientes, es más habitual servir el *edamame* cuando se ha enfriado.

- Miso

El miso (味噌, *miso*, 'fuente del sabor', a su vez procedente de *mi* 'sabor o condimento', y *so* 'fuente') es un condimento consistente en una pasta aromatizante, hecha con semillas de soja o cereales y sal marina fermentada con el hongo koji. Durante siglos fue considerado un alimento curativo en China y Japón. El kome miso era el preferido por la familia imperial japonesa y los samuráis, por tener un sabor más refinado e incluso un poco dulce. Su consumo empezó a popularizarse hace tan sólo unos 100 años.

Contiene enzimas que ayudan a la digestión, y suministra carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas. Algunos sostienen que el miso sin pasteurizar puede recuperar la flora intestinal que haya sido deteriorada por dietas de alto contenido en carnes, azúcar, productos químicos y antibióticos, aunque no hay ningún estudio científico que lo ratifique. Los ingredientes de base para producir miso pueden ser una mezcla de granos de soja, cebada, arroz, alforfón, mijo, centeno, trigo, semillas de cáñamo, etc., que después se fermenta.

Sopa de miso

En la elaboración de un miso liviano o ligero, la soja es inoculada con un cultivo o fermento fúngico y se incuba durante 72 horas. El cultivo preparado para producir miso se llama *kōji* (麹), y es una mezcla de trigo o arroz con el hongo *kōji-kin* (麹菌, especie de hongo asociado actualmente al *Aspergillus oryzae*), o, si no, con el *shōyu-kōji-kin* (醤油麹菌, *Aspergillus sojae*). La elaboración del miso y el tamari en Japón tiene una larga tradición, donde el clima y el

proceso de fermentación son críticos para el resultado final del producto. Existen catadores profesionales. Se usan barricas de madera de cedro, en las que se almacena el producto durante más de un año. Los productos elaborados industrialmente no siguen estos procesos tradicionales, lo que incide en la calidad final del producto.

Los tipos de miso más afamados son fermentados durante largo tiempo. Pueden obtenerse diferentes tipos, como:

- Shiromiso, es decir miso blanco: su fermentación dura aproximadamente un año y resulta ser el de sabor más suave;
- Akamiso, es decir miso rojo: su fermentación dura aproximadamente dos años, teniendo un sabor más fuerte que el blanco;
- Kuromiso, que es el miso negro: su fermentación dura aproximadamente tres años y su gusto es intenso;
- Hatchomiso es la variedad más concentrada y proteica al no llevar ningún tipo de grano añadido (arroz, trigo o cebada).

Los miso blancos, rojos o negros se utilizan especialmente para condimentar sushi durante el invierno, ya que de esa manera el sushi, que de por sí es fresco, recibe un tono cálido para el paladar.

La biodisponibilidad de los nutrientes dependerá de la forma en que se procese la soja fermentada de miso; el proceso tradicional es la fermentación de la soja para producir miso. Los cambios debidos a la fermentación de miso implican la producción de enzimas, la hidrólisis de macromoléculas, la degradación de factores antinutricionales, la transformación de metabolitos bioactivos y la producción de sabor. El porcentaje de macromoléculas varía según el tipo de proceso de la soja. La soja cruda contiene 35% (23,67g) de carbohidratos, los principales encontrados fueron isomalt, fructosa y glucosa (almidón sacarificado a glucosa). Durante el ciclo de desarrollo (fermentación) de la soja, la medida de sacarosa disminuyó de 3,15% y la medida de glucosa se expandió de 1,82 a 19,93%. En la última fase de la interacción de desarrollo, se descubrió que la glucosa era el segmento significativo de los azúcares libres. En la maduración de la soja, los carbohidratos complejos se descomponen en monosacáridos y disacáridos que incorporan glucosa, fructosa, manosa y sacarosa aumentando su biodisponibilidad. Los lípidos tienden a cambiar durante el envejecimiento y el almacenamiento. El examen de lípidos de las pruebas de arroz-koji miso mostró que el triacilglicerol se hidrolizaba progresivamente en grasas insaturadas libres, que luego se transformaban en ésteres etílicos de grasas insaturadas. Además, el ácido linoleico disminuyó en la fracción de triglicéridos, con el aumento de ácido linoleico en las fracciones de monoglicéridos y diglicéridos. Eso hizo una disminución de los lípidos de la soja cruda de un 20% a un 2-10% en la fermentación de los mismos.

Miso dulce Edo (izquierda), uno de los tipos de miso rojo y miso Shinshu de color claro (derecha)

El alto porcentaje de proteína en la soja genera beneficios con un 40% en total y durante la fermentación del miso un valor entre 32 - 42%, compuesto principalmente por proteínas específicas de soja glicinina y β-conglicinina. La fermentación hidroliza estas proteínas y se liberan péptidos bioactivos terapéuticos. Durante la fermentación, una gran parte de la proteína es transformada por proteasas en péptidos y aminoácidos. La sustancia de aminoácidos totalmente libre muestra una expansión rápida en los primeros 10 días de envejecimiento y luego una expansión lenta en las últimas fases de la interacción. El ácido glutámico libre, el ácido aspártico y la prolina aumentan directamente con el avance de la fermentación hasta 50 días. Una gran parte de estas progresiones se debe a las enzimas liberadas por A. oryzae, que incorpora proteasas ácidas, neutras y alcalinas, amilasa, lipasas, metalopeptidasa, glutaminasa, fosfatasa ácida y fitasa. La proteinasa ácida y las carboxipeptidasas ácidas liberadas por A. oryzae son responsables del incremento de aminoácidos libres. Se ha demostrado que las enzimas inkoji hidrolizan las proteínas y el almidón en péptidos, aminoácidos y azúcares durante los primeros 5 meses de envejecimiento del miso. Uno de estos productos químicos, la glutaminasa, que se crea durante el envejecimiento

del koji, es especialmente importante para cambiar la glutamina a un corrosivo glutámico y darle al miso el inconfundible sabor umami. Después de los primeros 5 meses, se cree que el color y el sabor del miso se intensifican debido a la reacción de Maillard a baja temperatura, una reacción química entre los aminoácidos y los azúcares reductores.

Además, aumentan las vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos. En la soja cruda, el calcio, el hierro, el cobre, el fósforo y el zinc tienen un valor de 5-6% pero durante la fermentación aumenta a 5-30%, especialmente el hierro con un 34,3%. Esto sucede porque los taninos se descomponen en compuestos secundarios no complejos por las fitasas que conducen a una mayor biodisponibilidad de minerales como el zinc y el hierro, ya que el metabolismo se vería afectado desfavorablemente por la aparición de cantidades considerables de taninos, fibra dietética y fitato. El hierro es muy importante para la recuperación de la microbiota intestinal. Son los micronutrientes más abundantes dentro del miso. La recomendación diaria que se sugiere es entre 7 a 10mg/día para niños y 8-15 para hombres y mujeres. De hecho, la absorción de hierro de la soja es perfecta, debido a que la mayor parte del hierro de la soja proviene de la ferritina. Este tipo es altamente biodisponible, casi igual a la absorción de hierro del sulfato ferroso. Los fitatos ácido fítico comprenden alrededor del 1 al 2% de la carga en estas variedades de alimentos y el 75% del ácido fítico y están relacionados con componentes de fibra soluble. Estas mezclas pueden disminuir la asimilación de hierro en algún lugar entre el 51 y el 82%, presumiblemente debido al desarrollo de fitatos di y tetraférricos. Se ha establecido que la fermentación del ciclo de calentamiento aumenta por completo la biodisponibilidad.

Miso Kinzanji

- Soja

La salsa de soya o salsa de sojay *shōyu* (醤油) es un condimento de origen chino, producido al fermentar semillas de soya con los hongos *Aspergillus oryzae* o *Aspergillus sojae*. Su uso está muy extendido en las gastronomías del Asia Oriental.

La salsa de soja, tal como la conocemos en la actualidad, fue creada hace aproximadamente 2.500 años durante la dinastía Zhou Occidental de la antigua China. Desde entonces, se ha difundido por toda Asia Oriental y el Sudeste Asiático, donde se utiliza tanto en la cocina como condimento. A lo largo de los siglos, ha sido un elemento clave en la gastronomía de la región y ha sido apreciada por su sabor único y versatilidad culinaria.

Envase de vidrio de salsa de soja japonesa

Se elabora, tradicionalmente, mediante la fermentación de granos de soja con trigo tostado partido, que se acomodan en bloques y se sumergen y sacan varias veces en un caldo frío de agua y sal, el proceso dura cerca de un año en ollas de barro, en ocasiones se le agregan hongos secos como champiñones.

En Japón, es ilegal producir o importar salsa de soja artificial y por tanto todas las salsas de soja japonesas se elaboran al modo tradicional. En Europa, España, desde el año 1962 se fabrica la salsa de soja utilizando harina de arroz, en vez de trigo (que lo hace apto para las personas con hipersensibilidad al gluten).

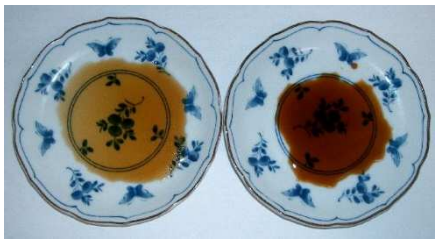
Vainas de soja

Es ideal para acompañar comidas tanto orientales como occidentales ya sean verduras fritas, arroz, empanizados, al igual que sopas, incluso algunas gotas agregadas a aderezos de ensaladas, además también puede ser incluida con las carnes ya que su sabor es ideal para marinarlas o freírlas como pescado, pollo, res, cerdo etc. Es un condimento salado, pero con un toque dulce.

Es común servirla junto con el arroz frito o las lumpias. También se sirve con el sushi y el sashimi.

Salsa de soja koji (koji de judías y koji de cebada)

En el sabor de la salsa de soja predomina el salado, seguido de un umami moderado, un sabor dulce y, por último, un ligero amargor, que es difícil de percibir debido al efecto de enmascaramiento de otros sabores. El sabor general de la salsa de soja es el resultado del equilibrio y la interacción entre los diferentes componentes del sabor. La salinidad se atribuye en gran medida a la presencia de NaCl (sal común) en la salmuera. Los azúcares hidrolizados del almidón añaden dulzor a la salsa de soja. El umami se debe en gran medida a la presencia de aminoácidos libres, principalmente glutamina y ácido aspártico. El sodio de la salmuera y los ribonucleótidos disódicos de la soja también contribuyen al umami. Otros aminoácidos provocan sabores básicos adicionales, siendo dulces los de Alanina, Glicina, Serina y Treonina.



Salsa de soja Usukuchi (izquierda), salsa de soja Koikuchi (derecha)

Amargos los de Arginina, Histidina, Isoleucina, Leucina, Metionina, Fenilalanina, Triptófano, Tirosina y Valina; y sin sabor los de Cisteína, Lisina y Prolina. El contenido de nitrógeno de los aminoácidos, una indicación de la concentración de aminoácidos libres, se utiliza en China para clasificar la salsa de soja. El "grado especial" más alto se define en ≥ 0,8 g/100ml.

- Natto

El nattō (納豆 hiragana なっとう) es una comida tradicional japonesa hecha con soja fermentada. Las semillas de soja se cuecen y luego se exponen a *Bacillus subtilis* var. *natto*. Este alimento fermentado destaca por el crecimiento de la bacteria que desarrolla una "baba" viscosa (conformada por una biopelicula), y porque las semillas inoculadas

por esta bacteria desprenden un fuerte olor característico. El nattō es un tradicional desayuno que se sirve en el norte de Japón, aderezado con mostaza, puerro picado y salsa de soja, acompañando un arroz blanco.

Natto con cebollas verdes, mostaza y salsa

Este alimento fermentado contiene vitaminas, enzimas así como aminoácidos esenciales, pero, quizá su principal virtud es un extracto del mismo, llamado Nattokinasa, que, según se menciona en estudios científicos en su país de origen, actúa como potente agente anticoagulante capaz de disolver coágulos de sangre (trombos). Es preciso mencionar que, debido a esta propiedad, se debe consultar con el médico la ingesta de este alimento, en el caso de estar bajo tratamiento con medicamentos anticoagulantes habituales, por la posible interacción que se pudiera dar.

Para su preparación se seleccionan los granos de soja más pequeños y de color blanco o amarillo. Se cuecen al vapor y se dejan enfriar hasta que estén templados (aprox. 45°C), entonces se les añade las bacterias "Bacillus natto" (se obtienen en tiendas especializadas), las cuales fermentan los granos. A continuación, se mantienen en cámaras de fermentación, a unas determinadas condiciones de temperatura y humedad durante unas 20 horas. Después, esa mezcla se madura en refrigeración durante unas 24 horas; finalmente, se obtiene una especie de pasta que es lo que se conoce como "Natto".

Hay varias formas de comer natto, no solo según las preferencias de las personas sino también según las diferencias regionales. Como el llamado arroz natto, a menudo se come junto con natto colocado sobre arroz cocinado con arroz blanco. Se dice que esta forma de comer ha sido popular desde el período Edo.

Un ejemplo típico de Hikiwari natto servido en un bol de arroz. Hay otras formas de comer arroz natto con encurtidos de wasabi, miso, ñame, huevos y tomates

Para comer natto con una textura esponjosa, es necesario amasarlo bien (lo que se llama "revolver") tirando de una cuerda para incorporar aire, y algunas personas lo hacen cientos de veces. Takara Tomy Arts también vende un dispositivo para remover natto. Esto se debe a que, si se agrega primero la salsa, el contenido de agua será excesivo y la pegajosidad no saldrá tanto.

Esta pegajosidad es una característica única del natto entre los alimentos. En la Evaluación Nacional del Natto realizada por la industria del natto, además del sabor, el grado de fibrosidad también es un elemento de examen.

Si no está acostumbrado a comer natto, es difícil comerlo porque mancha la mesa y los utensilios debido a los hilos alargados únicos y los hilos rotos. En ese caso, si sumerges la punta de los palillos en la sopa de miso y comes el

natto, mantendrá la pegajosidad del natto y evitará que se forme un exceso de hilo. Esto se debe a que el fructano, que es un componente que estabiliza el hilo, se vuelve inestable debido a la humedad, la sal y la temperatura que contiene la sopa de miso, y el hilo se rompe antes de estirarse.

La sopa de natto, que se prepara machacando el natto en la sopa de miso, se servía con más frecuencia que el arroz con natto hasta el período Edo. También se utiliza como aderezo para soba, udon, curry y arroz, ramen, arroz frito, espaguetis al estilo japonés, okonomiyaki, tortillas, yakimochi, natto-maki y warkan-maki para aderezos de sushi, y semillas de tempura.

Quizás debido a que el olor del pan horneado armoniza con el componente de olor común del natto (trimetilpirazina), también es posible comer natto poniéndolo sobre pan, metiéndolo en un pan en forma de bolsa (pita), intercalándolo etc.

Natto hikiwari

Prefectura de Akita - Hay leyendas sobre el origen del natto en varias partes de Japón, pero una de ellas está en la ciudad de Yokote, y se instaló un monumento del "lugar de nacimiento del natto" en el parque Kanazawa. Hay una leyenda que durante la Guerra de Gosannen, los frijoles hervidos que las tropas de Minamoto no Yoshiie llevaban como alimento se fermentaron a la temperatura corporal de los caballos y se convirtieron en natto (hay leyendas en otros lugares donde Yoshiie también está involucrado, o Muchos otros samuráis también hablan de fermentación por la temperatura corporal de los caballos). Además, 'Hiyama Natto' (distrito de Hiyama, ciudad de Noshiro) se promociona como una de las especialidades de Akita en Akita Ondo.

Natto Mochi (Ciudad de Kyoto)

Prefectura de Fukushima - La ciudad de Fukushima tiene el mayor consumo de natto en Japón en el ranking de capitales de prefectura y ciudades designadas por ordenanzas. No hay una campaña en particular para "comer natto", y no solo los ciudadanos de Fukushima, sino que incluso los funcionarios del ayuntamiento tienen dudas sobre si es el mejor de Japón. En la ciudad de Mito, prefectura de Ibaraki, que tiene el mayor volumen de producción, el natto se sirve en los almuerzos escolares una vez cada tres meses, mientras que, en la ciudad de Fukushima, el natto se sirve al menos una vez cada dos semanas. Quizás debido al hábito de comer natto desde la infancia, los supermercados tienen rincones de natto que son más grandes que los rincones de tofu, y la mayoría se pueden comprar por menos de 100 yenes. Muchas familias comen natto aparte de los almuerzos y desayunos escolares, y es un área donde las personas a las que no les gusta el natto o lo evitan debido a su olor se consideran raras.

Prefectura de Ibaraki - La ciudad de Mito tiene la mayor producción de natto en Japón (Mito Natto). Después de la era Meiji, junto con la apertura del ferrocarril (Línea Mito), Sasanuma Seizaemon, de quien se dice que es el nombre de Tengu natto, vendió natto como recuerdo y se convirtió en el área de producción más conocida. Cada año el 10 de marzo (Día del Mito), se realiza el Concurso de Comer Natto.

Prefectura de Kumamoto: ha sido excepcionalmente popular durante mucho tiempo, incluso en Kyushu. Hay dos empresas de fabricación de natto en todo el país. Se vende comúnmente en los supermercados y se consume ampliamente.

Sopa de natto

- Daitokuji natto

Daitokuji natto (大徳寺納豆) es un tipo de natto producido frente a la puerta del Templo Daitokuji en Murasakino, Kita Ward, Kyoto City.

Daitokuji natto es completamente diferente del pegajoso y fibroso natto que se produce fermentando la bacteria natto, que se conoce comúnmente hoy en día, y es un alimento que se produce según un método antiguo con un fuerte sabor salado. Además de usarse como guarnición para acompañar el sake y el té, se usa en lugar de la sal en las gachas de arroz en los templos, y también se puede usar como condimento para platos como el tofu original. En Kyoto, hay varios tipos de dulces de Kyoto que usan Daitokuji natto.

El Daitokuji natto se fermenta utilizando aspergillus oryzae en lugar de natto, se seca y envejece. El sabor es similar al miso, la salsa de soya y el tofu, que es originario de China. El templo Daitoku-ji cree que este alimento fue introducido por Sojun Ikkyu. Se cree que cuando fue introducido en Japón por un monje que viajó a China, se le llamó '豉' y se usaba como condimento.

Después del período Muromachi, Daitokuji natto pasó a llamarse 'Kuki' o 'Tera natto' para distinguirlo del natto (hecho con bacterias natto). Tales ejemplos también se ven en 'Tenryuji natto', 'Ikkyuji natto' y 'Hama natto' en la ciudad de Hamamatsu.

- Irimame

La soja tostada no se consume ampliamente como alimento en el este de Asia. Se utilizan más ampliamente como alimento en Corea, donde se denominan pokŭn k'ong y se venden ampliamente en supermercados y otras tiendas de alimentos (Park 2012).

En Japón se consumían tradicionalmente a muy pequeña escala como núcleo de caramelos, cubiertos de azúcar. Dichos dulces fueron descritos y fotografiados en 1929 y 1930 en Japón y Manchuria por Dorsett y Morse.

Nunca los hemos visto mencionados en los libros de cocina. Se comen ampliamente solo en Japón, una vez al año, durante el festival de setsubun, en el último día del año lunar, cuando se usan para expulsar a los demonios. Estas semillas de soja tostadas en seco se llaman irimame, y el acto de esparcir las semillas de soja se llama mamamake en japonés.

Solo en el mundo occidental (y especialmente en los Estados Unidos) se han desarrollado las nueces de soya para desarrollar todo su potencial, tanto en formas tostadas con aceite como tostadas en seco.

La palabra irimame aparece en Tsutsmi Chūnagon Monogatari que apareció en Japón entre mediados del siglo XI y mediados del siglo XIII.

Un diccionario japonés-inglés e inglés-japonés. Resumido por el autor. Segunda edición. Revisado y ampliado, por James C. Hepburn contiene las siguientes definiciones tempranas:

Irimame: Guisantes tostados (sic, soja tostada = nueces de soja).

Mamemaki: La ceremonia de esparcir frijoles tostados (soja tostada) a punto de expulsar a los malos espíritus en la última noche del viejo año lunar.

Toshi-koshi: El paso del año viejo al nuevo; las ceremonias observadas en el último día del año... cuando los frijoles tostados (soja tostada) se esparcen después de la puesta del sol para ahuyentar las influencias nocivas y los malos espíritus. Los frijoles tostados que se usan esta noche, si se guardan y se comen cuando se escucha el primer trueno del nuevo año, se supone que protegen contra los rayos.

Tsui-na (oni yarai): La ceremonia de expulsar a los espíritus malignos de la casa esparciendo frijoles tostados en la última noche del año viejo.

- Proteínas vegetales

- Seitan

El seitán es un alimento elaborado a base de gluten, la proteína principal del trigo. También se conoce fu en japonés (麩). Se elabora lavando la masa de harina de trigo con agua hasta que se hayan eliminado la mayoría de los gránulos de almidón, dejando atrás el gluten pegajoso e insoluble como una masa elástica, que luego se cocina y se come.

El gluten de trigo es una alternativa a los alimentos a base de soja, como el tofu, que a veces se utilizan como alternativa a la carne. Algunos tipos de gluten de trigo tienen una textura masticable o fibrosa que se parece más a la carne que a otros sustitutos. El gluten de trigo se utiliza a menudo en lugar de la carne en las cocinas asiática, vegetariana, vegana, budista y macrobiótica. El pato simulado es un uso común para el trigo.

El gluten de trigo apareció por primera vez durante el siglo VI como ingrediente para los fideos chinos. Históricamente, ha sido popular en las cocinas de China, Japón y otras naciones del este y sureste de Asia. En Asia, se

encuentra comúnmente en los menús de los restaurantes que atienden principalmente a clientes budistas que no comen carne.

El gluten de trigo horneado seco japonés *"Fu" (Yaki-Fu*, 焼き麩*)*

La palabra *seitán* es de origen japonés y fue acuñada en 1961 por George Ohsawa, un defensor japonés de la dieta macrobiótica, para referirse a un producto de gluten de trigo creado por el alumno de Ohsawa, Kiyoshi Mokutani. En 1962, el gluten de trigo fue vendido como seitán en Japón por Marushima Shoyu KK. Fue importado a Occidente en 1969 por la empresa estadounidense Erewhon. La etimología de *seitán* es incierta, pero se cree que proviene de la combinación de los caracteres 生 (sei, "fresco, crudo") y 蛋 (tan, de 蛋白 (tanpaku, "proteína")).

En la cocina japonesa, el tipo tradicional de gluten de trigo se llama *fu* (麩, "gluten"), originado en el dialecto chino de Jiangnan para *ed khaw-fu*. En Japón, los dos tipos principales de *fu* son los más utilizados en la cocina vegetariana budista (*Shojin ryōri*) y en la cocina de la ceremonia del té (*cha-kaiseki*). Hay dos formas principales de *fu, el nama-fu* crudo y *el yaki-fu* horneado en seco.

Seitán frito

Crudo (*nama-fu* 生麩) es gluten sólido que se mezcla con harina de arroz glutinoso y mijo y se cuece al vapor en grandes bloques. Se le puede dar forma y color en una variedad de formas, utilizando ingredientes como la artemisa. Las formas populares incluyen hojas de arce y conejitos de colores otoñales. Tales formas y colores realzan el atractivo del producto cocinado ya que el gluten cocido al vapor tiene un tono gris poco atractivo. *Nama-fu* es un ingrediente importante en Shōjin-ryōri, la cocina vegetariana budista de Japón. También se puede utilizar como ingrediente en wagashi, confitería japonesa. Fu-manjū (麩まんじゅう) es un tipo demanjū hecho de *nama-fu*. El gluten sólido se endulza y se rellena con varios rellenos dulces como la pasta de frijoles rojos. Luego se envuelven en hojas y se cuecen al vapor de una manera similar a la que se usa para preparar el zongzi chino.

El horneado en seco (*yaki-fu* 焼き麩 o *sukiyaki-fu* すき焼き麩) es gluten fermentado con levadura en polvo y horneado en largos palitos de pan. A menudo se vende en forma de corte, como discos duros y secos que se

asemejan a los picatostes o bizcochos de pan. El yaki-fu generalmente se agrega a la sopa de miso y al sukiyaki, donde absorbe parte del caldo y adquiere una textura fina que es más ligera y esponjosa que su equivalente chino. Es el tipo de *fu* más comúnmente disponible en los supermercados japoneses.

En Japón, el seitán, inicialmente un condimento macrobiótico bastante salado que gradualmente se convirtió en un alimento, no es muy conocido ni está ampliamente disponible, a pesar de los orígenes japoneses de la dieta macrobiótica. Cuando se usa, los términos para este alimento se traducen en katakana como グルテンミート (romanizado "gurutenmīto", del inglés "carne con gluten") o, rara vez, セイタン("seitán"). Fuera de los círculos macrobióticos, estos términos son prácticamente desconocidos en Japón y no suelen aparecer en los diccionarios japoneses.

Junto con el tofu y el Abura-age, el fu se puede utilizar como sustituto de la carne en la cocina japonesa.

- Tofu

El tofu es una comida de origen oriental, preparado con semillas de soja, agua y solidificante o coagulante. Se destaca por el valor nutritivo de la proteína de soja y en su capacidad para reducir el colesterol en sangre, entre otros beneficios. Es un componente común en la cocina oriental. Se prepara mediante la coagulación de la llamada “leche de soja” y su prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida, de modo similar a como se prepara el queso a partir de la leche. Tiene una textura firme parecida a la del queso, color blanco crema y suele presentarse en forma de cubos.

Ganmodoki

El tofu se originó en China, donde la leyenda atribuye su invención al príncipe Liu An (劉安, 179 a.C. - 122 a.C.). El tofu y su técnica de producción fueron introducidos a Corea y Japón durante el período Nara. También se difundió a otras partes del Este asiático. Es muy probable que su difusión coincidiera con la expansión del budismo, ya que es una importante fuente de proteínas en la dieta vegetariana del budismo asiático. Li Shizhen, de la dinastía Ming, describe un método de hacer tofu en el *Bencao Gangmu*.

El tofu es bajo en calorías, con cantidades relativamente grandes de proteína y muy poca grasa. Es rico en hierro y dependiendo del coagulante usado durante su manufactura, puede también tener altos contenidos de calcio y/o magnesio.

El tofu es muy empleado en la cocina japonesa, que le ha dado fama en Occidente, pero su uso está también muy extendido en China y en la cocina asiática en general.

Aburaage

Si se cocina con alguna especia, el tofu adquiere su sabor, lo que hace de él un buen ingrediente para guisos y sopas especiales. Ningún producto animal interviene en su elaboración, por lo que es ampliamente usado como sustituto parcial de la carne por los vegetarianos y veganos.

El tofu fue introducido en Japón durante el periodo Nara (finales del siglo VIII) por monjes budistas zen, que inicialmente lo llamaron "cuajada china" (唐腐, *tōfu*) ¡Una variante firme del tofu fue introducida en la provincia de Tosa, actual prefectura de Kochi, por un médico coreano y prisionero de guerra tras las invasiones japonesas de Corea (1592-1598). Gran parte del uso inicial del tofu en Asia oriental fue como sustituto vegetariano de la carne y el pescado por parte de los monjes budistas, especialmente los que seguían el budismo zen.

El documento japonés más antiguo relativo al tofu hace referencia a que el plato se sirvió como ofrenda en el Santuario Kasuga de Nara en 1183. El libro *Tofu Hyakuchin* (豆腐百珍), publicado en 1782 durante el período Edo, incluye 100 recetas para preparar con tofu.

Un bloque de tofu de seda crudo japonés

La cocina regional

La cocina japonesa tiene una amplia gama de especialidades regionales conocidas como *kyōdo ryōri* (郷土料理) en japonés, muchas de ellas originarias de platos preparados con ingredientes locales y recetas tradicionales.

Si bien los ingredientes "locales" ahora están disponibles en todo el país, y algunos platos originalmente regionales, como el okonomiyaki y el sushi al estilo Edo, se han extendido por todo Japón y ya no se consideran como tales, muchas especialidades regionales sobreviven hasta el día de hoy, y aún se crean algunas nuevas.

La regionalidad también es evidente en muchos platos que se sirven en todo Japón, como la sopa zōni. Por ejemplo, el caldo a base de dashi para servir fideos udon tiene mucha salsa de soja oscura, similar al caldo soba, en el este de Japón, mientras que en el oeste de Japón el caldo se basa más en el complejo saborizante dashi, con un toque de salsa de soja ligera.

Origen histórico

- Tradicional - Alimentos originarios de ingredientes locales antes de los días de refrigeración
- Finales del siglo XIX y principios del siglo XX: la afluencia de la cultura extranjera a raíz de la Restauración Meiji de 1886 y el final del aislamiento nacional llevaron a que se inventaran oleadas de nuevos platos en todo Japón utilizando nuevos ingredientes y métodos de cocción.
- Después de la Segunda Guerra Mundial, la escasez de alimentos llevó a que se diseñaran nuevos platos a partir de ingredientes existentes, muchos de ellos gracias a los soldados que regresaban y traían recetas del extranjero.
- Moderno: chefs modernos que inventan nuevos platos que se vuelven populares a nivel local, así como platos proclamados artificialmente como especialidades regionales por las empresas locales y las oficinas de turismo.

Especialidades regionales

- Hokkaido
  - *Barbacoa Genghis Khan*: cordero y verduras, a la parrilla, a menudo en la mesa.
  - *Ishikari-nabe*: un plato nabemono de trozos de salmón guisado con verduras en un caldo a base de miso.
  - *Ruibe*: una especialidad Ainu. Salmón crudo, congelado, cortado en rodajas finas (tradicionalmente congelado de forma natural en el exterior), que se come como sashimi.
  - *Sanpei-jiru*: una sopa de miso de invierno hecha con salmón y vegetales como daikon, zanahoria, papa y cebolla.
  - *Chanchan-yaki*: especialidad de los pueblos de pescadores. Salmón a la parrilla con miso, brotes de soja y otras verduras.
  - Ramen *de Hokkaido*: muchas ciudades de Hokkaido tienen sus propias versiones de ramen, pero el ramen de Sapporo es conocido en todo Japón.
  - *Ika sōmen*: calamar cortado en tiras muy finas parecidas a fideos y comido con una salsa para mojar, como sōmen. (Área de Hakodate)

Salmón Ruibe en Hokkaido

- Tohoku

  - *Ichigo-ni*: una sopa clara de huevas de erizo de mar y abulón en rodajas finas. (Costa del Pacífico de la prefectura de Aomori)
  - *Jappa-jiru* (o *zappa jiru*): tripa de pescado y sopa de verduras, generalmente bacalao o salmón. (Prefecturas de Aomori y Akita)
  - *Senbei-jiru*: una sopa a base de soja que contiene pastel de arroz horneado y verduras (área de Hachinohe)
  - *Wanko soba*: fideos soba servidos en pequeños cuencos que se rellenan repetidamente (Prefectura de Iwate)
  - *Morioka Reimen* (盛岡冷麺): una variación de naengmyeon, una sopa fría de fideos de Corea del Norte, introducida por inmigrantes coreanos (ciudad de Morioka).
  - *Harako-meshi*: arroz cocinado en un caldo de salmón y soja y servido cubierto con *ikura* (caviar de salmón).
  - *Kiritanpo*: tortas de arroz machacado envueltas alrededor de una brocheta y asadas a la parrilla. Comido con miso o guisado con pollo y verduras como nabemono.
  - *Dondon-yaki*: okonomiyaki envuelto alrededor de un palo de madera para llevar (Ciudad de Yamagata o doblado en dos (ciudad de Sendai).
  - *Gyūtan*: lengua de res de varios estilos. Por lo general, a la parrilla, pero varía hasta la lengua cruda, estilo sashimi (originada en la ciudad de Sendai).
  - ika minchi (イカメンチ): verduras picadas fritas, calamares y empanadas de suelo, a menudo servidas con salsa (prefectura de Aomori)
  - *Jajamen*: una variante japonesa del chino zhajiangmian (de Morioka)

- Chubu y Kanto

  - *Inago no tsukudani-Inago:* (un tipo de saltamontes) guisado en soja endulzada. (comunidades rurales en el interior de las prefecturas de Yamagata, Nagano y Gunma).
  - *Hōtō*: fideos udon guisados en una sopa a base de miso con verduras como calabaza o papas, champiñones y, a veces, carne. Esto generalmente se sirve en una olla de hierro fundido.
  - *Monja-yaki*: un panqueque salado similar al okonomiyaki, pero mucho más líquido y que se come directamente de la parrilla con una espátula de metal, de los distritos de clase trabajadora de Tokio. Un alimento nostálgico que regresa recientemente.
  - *Yanagawa nabe*y *dojō nabe*: un plato nabemono de loach cocinado en una olla. *Yanagawa nabe* también contiene raíz de bardana en rodajas y huevo. (distritos de clase trabajadora de Tokio)
  - *Sushi*: Lo que se conoce como "sushi" en todo el mundo es un tipo de sushi conocido en Japón como *edo-mae-zushi* (sushi de Edo Bay) y tiene su origen en la década de 1820 en Edo (Tokio).
  - *Masuzushi*: Trucha cocida al vapor envuelta en hojas de bambú y servida sobre una cama circular de arroz de seis pulgadas de diámetro (Prefectura de Toyama).
  - *Jibu-ni*: Trozos de pato o pollo rebozados en almidón y guisados con gluten de trigo, champiñones y verduras en un caldo de soya-dashi. (Kanazawa)
  - *Salsa katsudon*: katsudon con salsa Worcestershire (Prefectura de Komagane, Nagano y Fukui)
  - *Miso nikomi udon*: Udon guisado en caldo aromatizado con hatcho-miso (Nagoya y alrededores)
  - *Miso-katsu*: Tonkatsu (chuleta de cerdo empanada) con salsa a base de miso (Nagoya y sus alrededores)
  - *Kishimen*: Un tipo de udon plano (Nagoya)
  - *Cocina Hamaguri:* varios platos elaborados con almejas orientales en el estuario de Kiso Three Rivers (Kuwana)
  - *Tekone-zushi*: Un tipo de sushi en el que las rebanadas de atún crudo y similares se marinan en un adobo a base de salsa de soja y luego se colocan sobre arroz con vinagre y se espolvorean con nori rallado, etc. (sur de la península de Shima en la prefectura de Mie)

- Kansai y Chugoku

  - *Yudofu*: tofu cocido a fuego lento en agua caliente con kombu y comido con varias salsas para mojar. (Kyoto)
  - *Osaka zushi*: sushi prensado en cuadrilátero afilado y también llamado *Hako zushi* ("caja de sushi"). (Osaka)
    - *Battera zushi:* un tipo de caja de sushi que utiliza caballa y algas marinas en vinagre. Nombrado *battera* tomado del portugués *bateria* o bote pequeño.

- *Funa zushi*: sushi de estilo antiguo en la prefectura de Shiga
- *Kitsune udon*: udon caliente con aburaage dulce que es popular en Osaka
- *Okonomiyaki*: panqueques salados con repollo, carne o mariscos, aromatizados con salsa inglesa japonesa y mayonesa.
  - Estilo Osaka: los ingredientes se mezclan con la masa antes de asarlos. Ahora se ha extendido por todo el país.
  - Estilo Hiroshima: hecho con capas de masa, repollo, aderezos, yakisoba y huevo frito.
- *Horumon yaki-udon*: Yakiudon con el desplumado en Tsuyama, Okayama
- *Takoyaki*: bolas de masa salada a la parrilla con trozos de pulpo en el interior. Ahora es popular en todo Japón. (Osaka)
- *Akashiyaki*: prototipo de bolas de takoyaki en Akashi, Hyōgo.
- *Kibi dango*: dango de la región de Kibi en la prefectura de Okayama
- *Demi-Katsu*: una especialidad de katsudon que usa una salsa demiglace (Okayama)
- *Izumo soba*: un tipo de soba famoso en el área de Izumo (Prefectura de Shimane)
- *Dote-nabe*: un plato nabemono de ostras, tofu y verduras guisadas en un caldo a base de miso (Prefectura de Hiroshima)
- *Fugu*: famoso en Shimonoseki, prefectura de Yamaguchi. La cocina fugu también es popular en Osaka.
- *Obanzai*: un estilo de cocina más que un plato en Kyoto

- Shikoku

- *Katsuo no tataki*: atún listado finamente picado, mezclado con cebolla tierna picada y sazonado con vinagre de arroz.
- *Sanuki udon*: el udon es uno de los alimentos más populares en la provincia de Sanuki, hoy prefectura de Kagawa, y el udon producido aquí es famoso en todo el país.
- *Sawachi ryori*: tradicionalmente sashimi, sushi, pero más recientemente otros alimentos, presentados en un plato enorme llamado "sawachi". (Área de Kochi)
- *Shoyumame*: habas tostadas marinadas durante la noche en una mezcla de salsa de soja, azúcar, mirin y sake. (Prefectura de Kagawa)
- *Sudachi*: un diminuto cítrico parecido a la lima que se mezcla, ralla y agrega a los platos de pescado del área de Tokushima para darle a cualquier plato el sabor distintivo del verano en Tokushima.

- Kyushu

- *Mizutaki*: un plato nabemono de pollo y verduras cocinado en caldo y servido con salsa ponzu (Fukuoka)
- *Hakata ramen*: fideos servidos en una *sopa tonkotsu* (caldo de hueso de cerdo) con aderezos únicos como beni shōga (jengibre encurtido), semillas de sésamo y verduras picadas. Los puestos de Yatai en Hakata y Tenjin son bien conocidos. Muchos restaurantes operan un sistema conocido como kaedama (替え玉), donde los clientes que han terminado de comer pueden pedir paquetes adicionales de fideos baratos para ponerlos en la sopa restante. Ahora popular en todo Japón.
- *Motsunabe*: un plato nabemono de ternera o despojos de cerdo. (Fukuoka)
- Huevos de pescado picante *Mentaiko (Fukuoka)*
- *Champon*: un plato parecido al ramen de fideos, mariscos y verduras cocinados en la misma olla. (Nagasaki)
- *Castella*: un bizcocho esponjoso dulce y rectangular, introducido en Nagasaki por los portugueses en el siglo XVI. Ahora popular en todo Japón.
- *Pollo namban*: pollo rebozado frito bañado en una salsa avinagrada y servido con salsa tártara. (Prefectura de Miyazaki)
- *Dango-jiru*: una sopa a base de miso o salsa de soja que contiene fideos de trigo, así como verduras, champiñones shimeji y carne de cerdo.
- *Kakuni*: panceta de cerdo, guisada en caldo a base de soja endulzado hasta que esté muy suave (Nagasaki y Kagoshima)
- Keihan: sopa de pollo con arroz (Islas Amami).
- Tonkotsu: costillas de cerdo de Kagoshima cocidas a fuego lento en shochu, miso y azúcar negra durante más de cinco horas, que no debe confundirse con tonkotsu ramen

- Tonkotsu ramen: panceta y costillas de cerdo, guisadas durante varias horas junto con konnyaku y daikon en un caldo que contiene miso, azúcar moreno y shōchū. Un artículo popular de izakaya y ekiben en la región de Kagoshima.
- *sake-zushi*: un tipo de sushi que utiliza arroz aromatizado con sake en lugar del habitual vinagre de arroz. Servido en tarrina cubierto con gambas, besugo, pulpo, setas shiitake, brotes de bambú y tortilla triturada.
- *Toriten*: un pollo tempura que se puede sumergir en una salsa a base de salsa de soja. (Prefectura de Ōita)

Ramen Hakata

- Okinawa
  - *Chanpurū*: Salteado de Okinawa.
    - *Gōyā chanpurū*: *gōyā* (melón amargo) salteado con otras verduras, tofu y Spam, tocino, panceta de cerdo en rodajas finas o atún enlatado.
    - *Tōfu chanpurū*: tofu firme de Okinawa salteado con verduras y Spam, tocino, panceta de cerdo en rodajas finas o atún enlatado.
    - *Naaberaa chanpurū*: chanpurū hecho con luffa.
  - *Rafute*: panceta de cerdo guisada.
  - *Soki*: costillas de cerdo guisadas.
  - *Soba de Okinawa*: una sopa de fideos que se parece vagamente al udon, a menudo cubierta con *soki* ("soki-soba").
  - *Naaberaa Nbushii*: salteado de luffa con sabor a miso
  - Arroz de taco (*tako-raisu*): Inventado en la década de 1960. Carne de taco servida sobre una cama de arroz y lechuga, a menudo acompañada de tomate, pepino, queso y cubierta con salsa

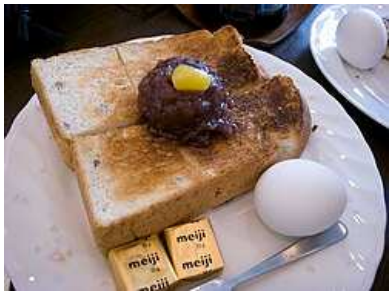
- Varios
  - *Cocina fugu*: varios platos elaborados con fugu, como sashimi y nabemono (prefectura de Yamaguchi, norte de Kyūshū y Osaka)
  - *Botan nave*: un plato nabemono de jabalí. (Varios lugares, pero especialmente la región de Tanzawa en la prefectura de Kanagawa y la región de Tanba en Kansai)
  - *Basashi*: sashimi de carne de caballo (área de Kumamoto, área de Matsumoto y zona rural de Tōhoku)

Basashi a la venta en supermercado en Nagano

<u>La cocina de Nagoya</u>

La cocina de Nagoya (名古屋めし, *Nagoya meshi*) es una cocina regional japonesa de la ciudad de Nagoya y la región circundante en el centro de Japón. Debido a las diferencias culturales, el contacto histórico entre otras regiones, el clima, las verduras y otros ingredientes, la cocina de Nagoya tiene características únicas. Aunque muchos platos

derivan de la tradición local, la cocina de Nagoya se ha inspirado en cocinas extranjeras como la cocina italiana, la cocina taiwanesa, la cocina india y la cocina de China continental.



Tostadas Ogura

La cocina de Nagoya se suele sazonar con mame miso o tamari, el tipo de salsa de soja que se elabora principalmente en la región de Chūbu. Estos condimentos le dan un fuerte sabor a la cocina de Nagoya.

Nagoya kōchin es un ingrediente tradicional de la cocina de Nagoya. El camarón es otra especialidad.

Los platos inspirados en la comida extranjera, como varios platos locales de espagueti y fideos "taiwaneses", se han convertido en una parte cada vez más importante de la cocina de Nagoya.

Los platos locales incluyen:

- *Tebasaki*: alitas de pollo marinadas en una salsa dulce con semillas de sésamo, básicamente un tipo de *yakitori*.
- *Kishimen: fideos udon* planos con una textura resbaladiza, sumergidos en una sopa ligera de salsa de soja y se les agrega un puerro en rodajas u otro saborizante. Se puede comer frío o caliente.
- *Miso* rojo: varios platos que usan *miso* rojo, como *miso katsu* (chuleta de cerdo con salsa de *miso dulce), miso nikomi udon (udon* duro guisado en sopa de *miso*), *miso oden* (*miso* sabor *oden*, un tipo de guiso), y *dote nabe* (*miso nabemono* con carne y verduras).
- *Tostada de ogura*: tostada untada con mermelada de frijol ogura y mantequilla que se originó en Nagoya y se sirve comúnmente en los cafés de la prefectura de Aichi.
- *Hitsumabushi*: plato de arroz con *unagi* en un recipiente de madera con tapa. Este plato se disfruta de tres maneras; como *unadón*, con especia y como *chazuke*.
- *Nagoya kōchin*: una raza especial de pollo criado en libertad que se ha cruzado entre un pollo Nagoya y un cochin. El tiempo hasta la madurez es 2,5 veces mayor que el del pollo de engorde y su carne es jugosa y tierna, sin olor fuerte.
  - *Toriwasa*: *Sashimi* hecho de Nagoya *kōchin*, de la carne, hígado, corazón y molleja.
- *Uirō*: bola de masa de arroz hecha mezclando harina de arroz con azúcar y luego cociendo al vapor la mezcla. Se dice que el nombre proviene de una medicina china que se le parecía en color. Se supone que la medicina fue traída por vendedores de medicina china a Japón antes del siglo XV.
- *Tenmusu*: bola de arroz envuelta en nori con *tempura* en el centro. Este plato se originó en Tsu y se hizo popular en Nagoya.
- *Moriguchizuke*: encurtidos hechos de *Moriguchi daikon*. El rábano, de aproximadamente un metro y medio de largo y dos centímetros de diámetro, se conserva en vinagre en barriles de sake y otros condimentos. El rábano es tan largo que hay que empaquetarlo a lo largo de la pared interior del barril, uno encima del otro.

Alitas de pollo fritas del mundo Yamachan

- Historia

La cultura gastronómica de Nagoya antes de la guerra era representativa de la cocina japonesa que utilizaba el cochin de Nagoya. La cocina ortodoxa de Nagoya Cochin declinó debido a los daños de la guerra, y los platos a base de miso surgieron naturalmente de los famosos puestos de comida callejera de Nagoya durante el caótico período de posguerra y evolucionaron de forma independiente. En 1973, se prohibieron los puestos de comida callejera y la cultura gastronómica de Nagoya se estancó hasta la década de 2000.

Udón guisado con miso

Alrededor de 2001, cuando Zetton se expandió a Tokio y comenzó a ofrecer la cocina local de Nagoya, un periodista de una revista gourmet intentó imitar la cocina italiana Itameshi y presentarla bajo el nombre de Nagomeshi. Kenichi Inamoto, presidente y director ejecutivo de Zetton, propuso directamente Nagoya-meshi, y ese fue el comienzo de "Nagoya-meshi". Posteriormente, empresas con sede en Nagoya como Yabaton y Sekai-no-Yamachan se expandieron a Tokio y comenzaron a ofrecer especialidades de Nagoya, y Nagoya-meshi se extendió desde Tokio al resto de Japón.

Sopa de fideos *Kishimen*

Espaguetis *ankake*

Ramen de Taiwán

Miso katsu

Espaguetis *al teppan*

Sugakiya ramen

Miso nikomi udon

Espaguetis *indios*

Onimanju

Hitsumabushi

Tostadas *de ogura*

Tenmusu

Tebasaki

Shironoir

“Nagoya-meshi” se hizo conocido en todo Japón debido a la apertura de tiendas desde Nagoya hasta la región de Kanto una tras otra, la Expo Aichi 2005 y el auge de la economía en Nagoya. El Nagoya Dome ha adoptado una "válvula de bola" como un bento único en el estadio. Muchos de los “ball bentos” usan ingredientes Nagoya-meshi, y muchos de los ekiben en la estación de Nagoya también usan ingredientes Nagoya-meshi.

En 2011 se llevó a cabo la “Nagoyashi Expo”, un evento de comer-caminar. En 2015, la Prefectura de Aichi, la ciudad de Nagoya, la Cámara de Comercio e Industria de Nagoya, la Asociación de Turismo de Aichi y la Oficina de Convenciones y Visitantes de Nagoya establecieron el "Consejo de Promoción de la Difusión de Nagoyashi". En los últimos años, las franquicias de Nagoya-meshi se han extendido por todo el país. Actualmente, de los restaurantes que sirven Nagoya-meshi, Sekai no Yamachan, Yabaton, Yamamotoya Sohonke y Komeda's Coffee se han expandido a la región de Kanto.

En el pasado, Tamori exageró el dialecto de Nagoya de una manera divertida. Las gambas de Kuruma se designan como el pescado de la prefectura de Aichi, y la bahía de Ise y la bahía de Mikawa son caladeros que cuentan con una de las mayores capturas de gambas de Japón y ahora se considera una de las especialidades de Nagoya.

La edición especial de la Guía Michelin Aichi/Gifu/Mie 2019 está calificada por Bib Gourmand y Michelin Plate y enumera restaurantes como Hitsumabushi, Nagoya Cochin, Miso Katsu, Saidengaku yTenmusu, Miso Nikomi Udon, Kishimen, Koro.

La cocina de Okinawa

La cocina de Okinawa (沖縄料理, *Okinawa ryōri*) es la cocina de la Prefectura de Okinawa en Japón. La cocina también se conoce como cocina Ryūkyūan (琉球料理, *Ryūkyū ryōri*), una referencia al Reino de Ryukyu. Debido a las diferencias culturales, el contacto histórico entre otras regiones, el clima, las verduras y otros ingredientes, la cocina de Okinawa difiere de la cocina japonesa continental.

- Historia

La cocina de Okinawa incorpora influencias de la cocina china y la cocina del sudeste asiático debido a su larga historia comercial. La batata, introducida en Okinawa en 1605, se convirtió en un alimento básico en Okinawa desde entonces hasta principios del siglo XX. Un artículo sobre la comida de Okinawa escrito por Kikkoman afirma que Goya (melón amargo) y Nabera (luffa o calabaza de toalla) fueron "probablemente" introducidos en Okinawa desde el sudeste asiático. Dado que Ryukyu había servido como estado tributario de China, los cocineros de Ryukyu viajaron a la provincia de Fujian; La influencia china se filtró en Okinawa de esa manera. El cerdo, que juega un papel importante en la dieta de Okinawa, se difundió en el siglo XVII en respuesta a las demandas de los embajadores chinos, que lo preferían a la carne de res. El comercio con Siam (Tailandia) también introdujo el uso de Thai Indica Rice que se utiliza para la destilación de awamori desde el siglo XV. Después de que el señor del Dominio Satsuma invadiera Ryukyu, los cocineros de Okinawa viajaron a Japón para estudiar cocina japonesa, lo que provocó que esa influencia se filtrara en la cocina de Okinawa.

Okinawa fue administrada por los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, tiempo durante el cual se popularizaron varios alimentos enlatados. Las hamburgueserías estadounidenses ingresaron al mercado de Okinawa antes que en el continente. Fue durante este período que los okinawenses se familiarizaron con la cultura alimentaria americanizada. La cocina ha evolucionado en los tiempos modernos, especialmente debido a la presencia militar estadounidense en Okinawa desde el final de la Segunda Guerra Mundial.

- Carácter

Además de las verduras y las frutas, las influencias del sur y sureste de Asia son evidentes en la cocina de Okinawa en el uso de hierbas y especias, como la cúrcuma, que se usa en Okinawa con más frecuencia que en el Japón continental, pero con menos frecuencia que en otras cocinas de islas tropicales. Los condimentos de la cocina de Okinawa consisten principalmente en sal, miso, hojuelas de bonito (katsuobushi) o kombu. En comparación con las dietas del continente, los platos de Okinawa no utilizan tantos tipos de hongos.

A pesar de estar rodeados por el mar, los habitantes de Okinawa comen relativamente pocos mariscos en comparación con otras culturas marítimas. Tradicionalmente, el pescado y otros productos del mar eran difíciles de

conservar en las altas temperaturas de las islas de Okinawa. Además, las islas están rodeadas de relativamente pocas especies de peces. Las principales preparaciones del pescado son el escabeche en sal (shio-zuke), el secado, la parrilla, el cocido a fuego lento en salsa de soja (nitsuke) y el kamaboko, un producto del mar elaborado típicamente a base de pescado blanco. El sashimi se sirve en Okinawa, pero está limitado por la incapacidad de conservar la frescura debido a las altas temperaturas en las islas. El sashimi, a diferencia de las islas principales de Japón, no forma parte de una comida completa.

Soba de Okinawa y Gōyā chanpurū con un toque de cerveza local Orion

Los habitantes de Okinawa preparan ensaladas, sopas o tempura con algas marinas como mozuku y hijiki. La cocina de Okinawa usa con frecuencia kombu (kelp), no solo para hacer caldo de sopa, sino también para preparar platos estofados, salteados, etc. Aunque no se cultiva en la región, Okinawa es uno de los mayores consumidores de kombu en Japón.

Los alimentos básicos de Okinawa son tradicionalmente las papas, como la batata o la raíz de taro, pero se sustituyen por arroz o harina de trigo, luego los okinawenses desarrollaron platos originales como el taco de arroz.

Después del final de la ocupación, todavía tienen culturas alimentarias originales, y los alimentos americanizados se comen con frecuencia en sus dietas. Pero, la gente de Okinawa no consume tanto productos lácteos, como la leche y el queso. El pan no es tan popular como alimento básico.

- Platos principales
  - Cerdo

El cerdo es la carne más consumida en Okinawa. En la isla principal de Okinawa, los cerdos comenzaron a criarse en casa alrededor del siglo XVIII, pero antes de la Segunda Guerra Mundial, la carne era una valiosa fuente de proteínas que rara vez se consumía. La carne se conservaba en salmuera (suchiki) o se cocinaba una y otra vez de nuevo, y fue comido poco a poco. Además, la cultura gastronómica de Okinawa se ha desarrollado bajo la influencia de la cocina china (especialmente la cocina de Fujian y la cocina taiwanesa), tanto que se dice que, al igual que China, se come todo menos las pezuñas y los ladridos. Se utiliza para cocinar de pies a cabeza. El método de cocción es similar al de la cocina china, pero se usa Awamori como sake para cocinar y no se usan especias como el anís estrellado y el polvo de cinco especias.

Rafute

El rafute, es panceta de cerdo estofada, y el soki, huesos de costilla guisados, también son famosos. Básicamente, cuando se cocina la carne de cerdo, se hierve bien, y dependiendo del plato, se hierve y se vierte, y se quita la grasa que sube junto con la lejía antes de usar. Por ello, se dice que se elimina el exceso de grasa y la comida se vuelve más saludable. Por ejemplo, se dice que el tebichi, que se prepara hirviendo a fuego lento las manitas de cerdo después de quitar el pelo, es bueno para la belleza de la piel porque se elimina la grasa y el colágeno permanece en abundancia. Además, los órganos internos se llaman nakama, y además de ser salteados llamado irichi (frito),

también se usa en una sopa clara llamada nakami-jiru, que se convierte en una sopa clara con konjac y algas marinas. El suchika encurtido en sal, el andansu (miso en aceite) elaborado combinando miso dulce y grasa, y el andakashi (pastel de aceite), que se elabora tostando y secando la grasa, son productos procesados que se pueden almacenar durante mucho tiempo. Hay muchas variaciones de platos de carne de cerdo, como la sopa de huesos hecha con caldo de huesos reciclado, que originalmente es un producto de desecho, y la sangre que también se come como chiirichi. Por otro lado, sin embargo, las partes de la carne como el lomo y el filete que son comunes en otras regiones son difíciles de conservar sin tecnología de refrigeración, por lo que rara vez se usan como ingrediente en la cocina de Okinawa, excepto en platos de la corte como el Minudal.

Nakami-jiru

En los últimos años se ha fomentado la cría de Agu, un pequeño cerdo autóctono que estuvo al borde de la extinción, y se ha convertido en el cerdo de marca de lujo de Okinawa, y se está difundiendo principalmente en los restaurantes.

- Chivo y carnes variadas

Cuando se trata de platos de carne, hijah (cabra) también es un ganado notable. Además de la existencia de restaurantes especializados en platos de carne de cabra, la carne de cabra solía servirse en las celebraciones, e incluso hoy en día no es raro que los granjeros críen cabras para su propio uso. No bebe leche, y los principales métodos de cocción son el sashimi y el jugo de cabra, pero ambos tienen un olor peculiar muy fuerte, y es un ingrediente que a la gente le puede gustar o disgustar. También se dice que los platos de cabra son buenos para la nutrición y el tónico, e incluso existe la palabra hija gusui ("gusui" significa "medicina"). En la isla principal de Okinawa, la sopa de cabra salada es la corriente principal, pero en Amami Oshima y Miyakojima, a veces se agrega miso.

Sashimi de cabra (ciudad de Naha)

Antes de la guerra, la única carne disponible era la del ganado de granja, que había quedado en desuso, y casi no había carne disponible para el consumo. Además, la calidad era mala, por lo que se decía que se comercializaba más barato que el cerdo y el pollo. La única cocina de Okinawa que usa esa carne es el "gyu-jiru", que es una mezcla de partes comestibles, incluidos los órganos internos, similar a la sopa de cabra. El bistec se hizo popular durante el gobierno militar de los EE. UU., y todavía hay muchos restaurantes de bistec económicos que usan carne importada. Después de la reversión a Japón, la producción de carne wagyu, incluida la carne Ishigaki, ha prosperado.

Los patos Muscovy llamados “patos Kannon” se han criado como aves de corral durante mucho tiempo. Se cree que es eficaz contra el asma, y aún hoy en día hay restaurantes que sirven platos de pato.

La carne de caballo también era comestible, pero no era común y se comía solo como "sopa de caballo" de la misma manera que las cabras, las vacas y los patos. En los últimos años, hay algunos restaurantes que sirven carne de caballo como recuerdo, pero no forma parte de la cultura gastronómica de Okinawa.

Aunque es un plato extranjero que se originó en América del Sur, el pollo entero asado relleno de ajo es muy popular, y hay muchos restaurantes especializados en pollo asado en toda la isla principal de Okinawa.

En las islas Iriomote e Ishigaki, el jabalí (jabalí de Ryukyu) se caza y se come como sashimi, salteado o en sopa.

Hitoo (delfín) se puede comer en el área alrededor de la ciudad de Nago en el norte. Debido a las restricciones de pesca, el volumen de distribución es pequeño, pero hay restaurantes que sirven platos de tortugas marinas, principalmente en la región de Yaeyama. Antes de que se prohibiera la pesca, los dugongos también se consideraban comestibles.

En los últimos años, rara vez se ha visto, pero en el pasado, los perros se usaban mucho como sustituto del jugo de cabra, y los gatos también lo comían con ushil maya. En las zonas rurales y algunas islas remotas, quedan ejemplos de tales costumbres.

- Verduras

Las verduras se cocinan básicamente al calor utilizando grasas y aceites, y con mucha frecuencia se utilizan platos similares a las verduras salteadas. Si en el menú de la cafetería se describe simplemente como 'guarnición', en la mayoría de los casos viene con verduras salteadas y tortilla. Las especialidades de Okinawa incluyen chanpuru, que se hace salteando calabaza amarga (tsurreishi), tamana (verduras, repollo), mermina (hojas de frijol, brotes de frijol) con tofu isleño a fuego alto, y daekuni (rábano daikon), que es triturado con un propulsor, papaya, etc., que se sofríe con sopa dashi añadida, y sirisiri (suri- suri), que también se sofríe con huevos de gallina.

Las verduras hervidas como el daikon, las zanahorias y los tubérculos de bardana, las costillas de cerdo, las piernas de cerdo, las algas marinas, el konnyaku, el kamaboko y el tofu también son platos populares que se sirven en muchos restaurantes.

El uso de nabeera comestible (lavado en una olla = lufa) también es una característica de la prefectura de Okinawa y el sudeste asiático, y hay platos como el nabeeranbusi (al vapor), que se cocina al vapor con miso junto con tofu.

Shirishiri de zanahoria con huevo y atún

Tanmu, un tipo de taro, también es un ingrediente tradicional y se usa como ingrediente en dingak (dengaku), que se endulza y se hierve, y duruwakasi (caldera de barro), que se convierte en una pasta mientras se sofríe con carne de cerdo y verduras. También está el Nmukji Putru, que se elabora de manera similar con migas de camote morado. Además, Fuuchiba (hoja de Artemisa = Nishimugwort) se usa a menudo como condimento.

"Duruten", que es Duruwakasi frito

Shibui (melón blanco), tible (cabeza) y moi (melón de pelo) se utilizan a menudo como ingredientes para platos y sopas cocinados a fuego lento, así como dachcho (chalotes de la isla), sunnabar (acelga), shimana (hojas de mostaza de la isla), Njana (Nigana), Handama (Arapaia), Sakuna (Botan Boufuu, también conocida como hierba de larga duración), Espinaca Hama (Turna), Nimbutuka (campana budista = Verdolaga), Kuanso (Nomeolvides), Hoja de eco (hinojo), Akinonoeshi también son comestibles. Unche (espinaca de agua), Urizun (frijol alado), Kandavar (Yaeyama kazura), Makko (Makomodake), Inmizuna (Mirs vergil), Aloe, Otaniwatari, Pandanus. También puede ver ingredientes

exclusivos de los países del sur, como Hego. Por otro lado, las verduras del continente, que no se pueden cosechar en Okinawa, son costosas debido a los costos de transporte, y debido a que se dañan fácilmente por el clima, se comen verduras como pepinos y tomates que no se pueden cocinar. La costumbre no existía hasta años recientes. El uso de la lechuga en oden, platos cocidos a fuego lento y sopas también es diferente al del continente hoy en día (sin embargo, incluso en el continente, antes de la difusión de la lechuga cruda debido a la influencia de las fuerzas de ocupación después de la guerra, se hervía, cocido al vapor y utilizado como ingredientes para la sopa de miso).

Las islas Yaeyama tienen su propio shojin ryori, que se ha transmitido en algunos restaurantes. Este plato se desarrolló durante la dinastía Ryukyu como un plato para entretener a los funcionarios de Satsuma y Shuri.

- Tofu y glúten

Como se mencionó anteriormente, si bien hay un tofu firme de la isla que se usa para el champuru salteado, el "tofu yoshi (yose)", que es más suave que el tofu oboro, también se come comúnmente. El “tofuyo”, que es tofu marinado en arroz de levadura roja y awamori, también es famoso como especialidad de Okinawa. El tofu Jimami (tofu de soya local), que usa maní en lugar de soya, también es un sabroso plato local.

Tofu jimami

El trigo no se cultiva en la prefectura de Okinawa, pero los platos que usan gluten de trigo elaborados con harina de trigo también son populares. El fu champuru y el fu irichi fritos, que se saltean después de absorber el líquido del huevo, a menudo se comen como guarniciones en casa. Wu, que puede almacenarse durante un largo período de tiempo, era muy apreciado en Okinawa, donde a menudo ocurren tifones. También puede estar relacionado con el hecho de que las tiendas de gluten aparecieron como brotes de bambú después de la lluvia, usando harina de trigo.

- Marisco

El consumo de pescados y mariscos en la prefectura de Okinawa es el más bajo de la nación y es abrumadoramente bajo en comparación con las 46 prefecturas del continente. Con algunas excepciones, como el atún barrilete, la mayoría de los peces capturados en Okinawa son exclusivos de los trópicos subtropicales y no se pueden ver en el continente. Gurukun (takasago), mebai (mero) e irabucha (pez loro manchado) son generalmente ligeros y tienen poca grasa y la sopa de miso hervida a fuego lento son los principales. Sin embargo, los frescos y de buen sabor también se usan para sashimi y marsu-ni ("masu" significa sal comestible con el acento de "sal verdadera"), que se cuece al vapor de manera salada para aprovechar al máximo el sabor de los ingredientes Akajin mebai (Sujiara), Akamachi (Hamadai) y Makubu (Shirokurabera) son los tres principales peces de gama alta de Okinawa. También hay una gran captura de atún, pero generalmente es más magro y menos grasoso que los capturados en los caladeros del norte.

Gurukun frito

El atún libélula pequeño (albacora), que no se distribuye como alimento en el continente, se distribuye a bajo precio. Para la sopa, se cuece a fuego lento Irabu seco (serpiente marina de bandas negras de Erabu) para hacer sopa (también hay sopa de irabu, sopa de tinta de calamar (sumijiru) y sopa de abasa (harisenbon). Platos como el

sashimi y las almejas verdes salteadas y las almejas gigantes también son únicos. Los alimentos de pescado procesados incluyen sukugarasu, que es suku en salmuera (pez conejo frito), chikiagi, que se dice que es el prototipo de satsuma-age, y kamaboko. Kamaboko es indispensable para el Festival Qingming y el empaque escalonado del festival Kyubon, y hay más variaciones de color que el kamaboko continental. Cuando se come sashimi, a menudo se usa miso en vinagre y salsa de soja en vinagre, y se dice que esto también es un remanente de sabiduría exclusivo de los países tropicales donde el pescado se daña fácilmente. Además, el atún enlatado se usa como ingrediente para chanpuru, hirayachi, sopa de miso y platos cocinados a fuego lento.

Sopa de irabú

A partir del 1 de abril de 2008, ocupa el puesto 13 en Japón con 88 puertos pesqueros, el mismo número que la prefectura de Kochi. No hay puertos pesqueros específicos de tercera clase, un puerto pesquero de tercera clase (puerto pesquero de Itoman), cuatro puertos pesqueros de segunda clase y los 83 puertos restantes para pesca costera y pesca en islas remotas. En otras palabras, no hay mucho intercambio de distribución entre otras prefecturas y mariscos desembarcados en Okinawa, y existe una gran tendencia a que los tipos de pescado consumidos se concentren en los mares.

Los peces de agua dulce como el taille (carpa cruciana) y la couille (carpa) también se han comido desde la antigüedad, y los caracoles también se comían en el pasado.

Además, “Katsuyu” (con agua caliente), que se prepara vertiendo agua caliente sobre katsuobushi y sazonando con miso o salsa de soja, también es un refrigerio común.

- Algas

Aunque el consumo de mariscos es bajo, las algas son populares. Hijiki también se cultiva, y Moi (Ibaranori) también se usa en algunas áreas. Las uvas de mar también son únicas y apreciadas como souvenirs. Además, los platos que usan kubu (kelp) son populares, y además de usarlos para caldo de sopa, el kelp apretado se usa para platos hervidos y fritos, y se tritura para hacer irichi llamado kubu irichi y kubu jugoso. La cantidad de kombu que se consume en la prefectura de Okinawa es superada solo por la prefectura de Toyama en Japón. Se dice que la razón por la cual las algas marinas no se producen en Okinawa, sino que se consumen en grandes cantidades es porque las algas marinas de Hokkaido, que se trajeron a Okinawa desde Japón como producto de exportación a la dinastía Qing durante el período Edo, comenzaron a usarse. Se dice que las algas marinas transportadas a Osaka fueron cambiadas por comerciantes de Satsuma por azúcar moreno de Okinawa.

- Sanmi

Un plato de ofrenda empacado en una caja lacada de varios niveles que se usa para el equinoccio equinoccial, el Festival Seimei, Kyubon, el servicio conmemorativo, etc. Se dice que Usami fue traída a Japón por la gente de Kume Village, que emigró a Ryukyu desde la provincia de Fujian. Hay algunas diferencias según la zona, la puerta y el hito, pero generalmente es de cuatro niveles, con mochi blanco en la segunda capa y tres sabores (costillas de cerdo, kamaboko, tofu frito, algas marinas hervidas, tempura, raíz de bardana, anudado), konnyaku, tahnmu frito, etc.) se colocan ordenadamente en forma de cuadrícula y se rellenan. También se le llama “shimimun” (que significa cocinado a fuego lento) y “kuwacchi” (que significa fiesta).

- Arroces

Antes de la guerra, los platos a base de arroz no se desarrollaron mucho porque las batatas y los cereales eran el alimento básico en áreas distintas a las urbanas, como Naha y Shuri. En la corte imperial y en los restaurantes japoneses también se servía arroz con sopa llamado tonfan, arroz con verduras y arroz con pollo (keifan, chifan), pero ahora está casi obsoleto. Las jugosas gachas de arroz), un festín típico de los hogares. El arroz cocido y jugoso es kufa. A veces se le llama jugoso. En los restaurantes puedes elegir entre arroz blanco, sekihan y arroz jugoso. El arroz de taco, que es un plato de arroz que nació en el siglo XX, es famoso por los ingredientes de taco al estilo americano que se colocan encima del arroz. Además, las verduras salteadas que se sirven con un huevo encima de arroz se llaman champon, y el katsudon contiene una gran variedad de verduras como zanahorias, repollo, cebollino chino y verduras. No es raro que sea un plato con forma. Las Islas Daito, que no pertenecían al Reino Ryukyu, tienen una cultura gastronómica única traída por inmigrantes de Hachijojima, y el sushi Daito único se ha convertido en una especialidad.

- Pasteles

El mochi en la prefectura de Okinawa se refiere al mochi al vapor hecho amasando harina de arroz glutinoso, como en China. Mochi es indispensable para las ofrendas en ocasiones ceremoniales, y se hacen mochi únicos para cada evento. Kasamuchi, que se asemeja a chimaki envuelto en hojas de jengibre, nantu (pastel de arroz de Año Nuevo) con sabor a miso para celebrar el Año Nuevo, fuchagi (pastel de arroz de Fukiage) que se usa para las ofrendas en la noche del 15, Uchanuku (Ochanoko) que se usa para las oraciones de la mansión. Hay muchos tipos de pasteles de arroz que no se encuentran en el continente, como los pasteles de arroz con hueso que se ofrecen en el servicio conmemorativo del día 19.

- Snacks

El Hirayachi a la parrilla plana se prepara disolviendo harina de trigo y mezclándola con atún enlatado y cebollino chino, es popular como comida ligera. Además, las papas fritas y el chinbin endulzados con miso y azúcar alguna vez fueron un plato de la corte y un plato festivo, pero hoy en día se conocen como bocadillos para niños.

El tempura de Okinawa tiene una masa espesa y se sazona con caldo dashi y sal, por lo que se come tal cual sin usar salsa tempura. También puede agregar salsa Worcestershire si lo desea. Los ingredientes típicos que se utilizan son pescado, calamar, patatas, verduras y algas mozuku. A menudo se come frío como guarnición y, a menudo, se come como refrigerio o entre comidas. Además de en muchas tiendas especializadas, se vende en locutorios (tiendas sencillas), loncheras, pescaderías, restaurantes, etc. Se puede comer en el escaparate, para llevar a casa o como mandado. También se vende como hors d'oeuvres o en una caja en un servicio de catering durante un evento.

Los fideos secos, como el somen, también se almacenaron como alimentos en conserva y, en el pasado, cada hogar tenía una caja de somen para almacenar somen. La forma principal de comerlo es somintashiya, que se fríe en aceite, pero a menudo se usa como fruta en sopa de miso y sopa clara. Lui jomin (fideos enrollados Nyoi), que se prepara con fideos somen e ingredientes en una sopa elegante, es un plato de la corte y se prepara como un plato de celebración, como una ceremonia de compromiso.

- Soba

El soba de Okinawa (también llamado “suba” en estilo dialectal) es un plato de fideos que se originó en la cocina china y, al igual que el ramen en el continente, se cree que experimentó cambios regionales únicos después del período Meiji.

Okinawa soba con una pequeña botella de koregusu

Se ha vuelto tan popular que cuando dices "soba-ya", se refiere a Okinawa soba-ya. Los fideos son un tipo de fideos chinos y no se usa harina de trigo sarraceno. Se come con una sopa hecha con caldo de cerdo o de bonito. Los ingredientes son kamaboko, cebollas verdes pequeñas, costillas de cerdo, etc., pero también hay variaciones con toppings como soki soba, tibichi soba, asa y fuuchiba. Las Islas Miyako y las Islas Yaeyama también tienen sus propios fideos soba únicos, que se conocen popularmente como 'Miyako soba' y 'Yaeyama soba'. Como condimento, a menudo se usa 'Koregusu' (Awamori con pimiento rojo encurtido), que se hizo popular después de la era Meiji.

Los fideos soba de Okinawa también se utilizan como yakisoba, y existen diversas variaciones, como sabor a ketchup de tomate, sabor a salsa, sabor a salsa de soja y sabor a sal.

- Dulces

También son famosos los dulces únicos como el sata andagi (tempura de azúcar) y el chinsuko. Chinsuko es una confitería (confitería de Ryukyu) relacionada con la corte imperial durante el período del Reino de Ryukyu. Se cree que ambos son variaciones de dulces introducidos desde China y Japón, pero se han establecido como culturas alimenticias únicas.

Machikaji (Matsukaze) usado para ocasiones auspiciosas, Sangwachi Guwashi (dulces de marzo) usado para Joshi no Sekku, Tannafakuru (Tamanaha Black), Kunpen (pasteles de arroz ligeros), Chiirunkou (pastel de huevo con pollo), Hana Bowl, etc. También hay muchos tipos de manju, como Yamashiro manju, No-manju y Tenbi-mae manju, que son productos famosos de la ciudad de Naha.

Dulces de Okinawa y té sanpin

A diferencia del Japón continental, el zenzai en Okinawa usa frijoles rojos en lugar de frijoles adzuki. Esto se origina por el hecho de que una gran cantidad de frijoles rojos, que se liberaron durante el período de posguerra del gobierno militar de EE. UU., estaban en el mercado. Además, al igual que el amagashi, que existe desde el período del Reino de Ryukyu, generalmente se come frío y, en muchos casos, se sirve hielo raspado sobre zenzai.

El azúcar moreno elaborado a partir de la caña de azúcar, un producto local, también se ha establecido como dulce, y algunos se mezclan con maní. La mayoría de ellos se venden en forma de trozos triturados y se pueden comer tal como están con té.

- Pan

No es exagerado decir que los hábitos alimenticios al estilo occidental no estaban muy extendidos en Okinawa antes de la guerra, por lo que prácticamente se introdujeron durante el régimen militar estadounidense. Por esta razón, los panes, como los panes y los panecillos, todavía se usan en tamaños y formas que son diferentes a los de América continental y, a menudo, son dulces y suaves al estilo estadounidense. Los bollos dulces son bollos grandes con alto contenido calórico rellenos de azúcar granulada, crema, margarina y mantequilla de maní, y los bollos Uzumaki son conocidos como una especialidad de Miyakojima. Como producto de su propia ruta, también existe un pan con una textura única a base de almidón de tapioca llamado nouvelle. Por otro lado, el pan rústico al vapor llamado agarasa, que existe desde antes de la guerra, sigue vivo y coleando.

- Bebidas

Hay muchas bebidas únicas en Okinawa. Awamori, que es el licor destilado más antiguo de Japón y el origen del shochu, se llama “shima sake” y es muy popular entre la gente de la prefectura como un licor barato y

cotidiano. Además, Orion Beer, que es famosa por ser una cerveza producida en la prefectura, cuenta con la mayor participación en la prefectura, por delante de los cerveceros del continente y de los Estados Unidos.

Entre los refrescos, el consumo de sanpincha (té fragante) es muy elevado. Lo venden no solo los principales fabricantes, sino también los pequeños y medianos fabricantes de la prefectura. También hay bebidas que no son muy populares en el continente, como el té utchin, que se elabora elaborando utchin (cúrcuma), y la cerveza de raíz, que ha echado raíces en los Estados Unidos. El té helado también es una bebida popular, que también es un remanente de la ocupación estadounidense. No es raro que el té gratis en la tetera de la cafetería sea té negro (llamado "té" en inglés en Okinawa), e incluso se puede encontrar té negro en polvo (instantáneo) importado en los estantes de los supermercados.

Azúcar de caña agria (licor) hecho con un agitador hecho de caña de azúcar, una especialidad de Okinawa

También son populares las bebidas únicas a base de arroz llamadas 'Miki' y 'Genmai', derivadas del sagrado sake que se usa en los festivales.

- Condimentos

Los condimentos utilizados en la cocina tradicional de Okinawa son la sal, la salsa de soja, el miso, el azúcar y el vinagre, y el awamori también se utiliza como licor para cocinar. Debido a la distancia geográfica del Japón continental y las circunstancias históricas, a menudo se usan condimentos que no se usan comúnmente en el Japón continental. Los ejemplos incluyen el "vinagre de Marukome", un vinagre sintetizado químicamente producido en la prefectura de Kagoshima, la "margarina navideña" y el "aderezo para ensaladas Ego", que ya no se encuentran en los Estados Unidos continentales. Estos se introdujeron como sustitutos económicos del vinagre, la mantequilla y la mayonesa, respectivamente, pero ahora son ampliamente aceptados por los habitantes de Okinawa como "sabores locales". Además de esto, hay muchos condimentos que no son familiares para otras prefecturas, como la salsa británica A1, una salsa para bistec con una fuerte acidez, y la mostaza amarilla francesa, que no es picante. Se puede decir que la influencia estadounidense es que la mantequilla de maní se usa a menudo en lugar de sésamo en Usachi (Aemono, también conocido como Suunee) y shiroae.

Las especias rara vez se usan en la cocina de Okinawa, pero las únicas incluyen "koregusu", que es un tipo de pimiento rojo en escabeche en awamori, y "pimienta de la isla" nativa de Yaeyama (hihatsu, fifaci), todos los cuales se utilizan como condimentos para el soba de Okinawa. Además, la sal utilizada en la prefectura de Okinawa es casi toda sal natural procesada dentro de la prefectura, independientemente de si es para uso doméstico o comercial. Esto se debe a que incluso después de la reversión a Japón en 1972, debido a la fuerte demanda de la gente de la prefectura, quedó exento de la ley del monopolio de la sal, y se ha protegido el sabor que no se puede producir con sal del continente.

- Influencias

Después de la guerra, la prefectura de Okinawa, que estaba bajo la administración militar de los Estados Unidos, se vio influenciada por la cocina estadounidense incluso en su cultura alimentaria, y la occidentalización de la cultura alimentaria progresó más rápido que en el Japón continental. Primero, durante la situación de escasez de alimentos inmediatamente después de la guerra, el cerdo enlatado y el fiambre de cerdo suministrado por las raciones militares de EE.UU. se hicieron populares entre el público en general y se fabricaron y consumieron en grandes cantidades. El cerdo era originalmente un ingrediente familiar, y las costillas de cerdo saladas se vendían en el mercado, por lo que había una base fácil para la aceptación.

El stu de carne enlatada (estofado de carne), el picadillo de carne en conserva, la sopa Campbell, etc., también son muy populares como alimentos básicos para el hogar. El atún enlatado también se llama atún en inglés en Okinawa. Los platos de estilo estadounidense, como filetes de res, hamburguesas, perros calientes, pizza y tacos, fueron populares antes que, en el Japón continental, y en 1963, la cadena de hamburguesas A&W ingresó al mercado. Esto es ocho años antes de que McDonald's ingresara a Japón.

Arroz con tacos

La influencia de la cultura estadounidense tuvo un impacto considerable en los hábitos alimenticios de la época, creando nuevos platillos como el taco de arroz, puerco con huevo, y fideos fritos con ketchup.

Además, la costumbre de llevar a casa pollo frito A&W y comerlo como guarnición para el arroz fue seguida más tarde por Kentucky Fried Chicken cuando abrió una tienda en Okinawa. Esto a veces se toma como una costumbre exclusiva de Okinawa.

Huevos con cerdo

La presencia de la cocina china al estilo americano también es una de sus características. La comida china también se hizo popular por primera vez durante el gobierno militar de los EE. UU., no a través de China o Japón. Por esta razón, los platos chinos de origen estadounidense, como el chop suey, el soki cocido a fuego lento con miso (pasta de soja) y la pimienta verde de ternera salteada (pimienta de ternera), que rara vez se ven en otras regiones de Japón, han echado raíces.

Después de la década de 1980, se introdujo la cocina de países latinoamericanos como Brasil, Perú y Argentina. Esto se debe a que la segunda y tercera generación de personas que emigraron a esta región después del período Meiji regresaron a casa debido a la recesión económica en su país de origen y la economía en auge en Japón, y difundieron la cocina de sus inmigrantes. Consiste principalmente en platos de carne como pollo asado, pastis y coxinha, pero se ha vuelto popular porque coincide con los gustos de la gente de la prefectura y ahora se ha establecido como una nueva cultura gastronómica en Okinawa.

La cocina de Kyoto

Kyoryori es el nombre de un género o marca de cocina que se sirve como cocina japonesa.

Es un plato refinado y de sabor ligero que aprovecha al máximo el procesamiento y el sabor de los ingredientes, principalmente vegetales, alimentos secos. Debido a sus antecedentes geográficos, Kyoto carecía de recursos marinos frescos como Osaka, y se vio el desarrollo de técnicas culinarias para aprovechar al máximo los ingredientes simples. Kyoto, que ha prosperado como capital desde la antigüedad, ha desarrollado una cultura culinaria junto con Osaka como centro de la cocina japonesa. La cocina de Kyoto se ha desarrollado como el centro de la cultura culinaria japonesa, desde el banquete ryori basado en China hasta el shojin ryori, el

kaiseki ryori y, finalmente, la cocina occidental. Por lo tanto, la cocina de Kyoto a veces se considera sinónimo de cocina japonesa.

Dado que ni el gobierno japonés ni la Prefectura de Kyoto han dado nunca una definición clara de "cocina de Kyoto", lo siguiente es un resumen de las opiniones de los expertos:

- Eiichi Takahashi, el dueño de Hyotei, un restaurante kaiseki en Kyoto, define "la cocina de Kyoto como una fusión de la cocina yusoku, la cocina vegetariana, la cocina kaiseki y el obanzai".
- Kenichi Hashimoto, quien también es dueño de Ryozanpaku, un restaurante de Kyoto, lo define como Kaiseki, que es la base de la cocina japonesa, con los ingredientes, características y clima de Kyoto''.
- Yoshihiro Murata considera la cocina de Kyoto como una de las cocinas locales, pero al mismo tiempo se inspira en los platos tradicionales llamados "guarniciones" por la gente de Kyoto, la cocina de la era Showa que trasciende los marcos tradicionales como el lomo de pato y métodos extranjeros como la cocina francesa.

Se cree que el nombre “cocina de Kyoto” llegó a usarse para describir de manera integral la cocina tradicional cultivada en Kyoto del período Meiji, después Antes de la guerra, era común combinar la cocina de Osaka con la cocina de Kansai (o cocina de Kamigata), y había poco énfasis en la cocina de Kyoto.

Un ejemplo del uso del nombre Cocina de Kyoto es "Cocina de Kyoto no shiori", que permanece como el nombre del boletín publicado por la Asociación de Investigación de Cocina en 1917, que fue Exposición de cocina de Kyoto la que se llevó a cabo desde 1886 y celebró su centenario en 2005.

Nanho OTA describe las características de Kyoto de la siguiente manera en Kyoka en su libro "Ichiban Ippon":

"Agua, mizuna, mujer, teñidos, agujas de misuya, temple, tofu hervido, anguila y congrio, hongos matsutake".

Esta es una cita y modificación de "Aoi no Tanoshimisho" escrita por Danjuro Ichikawa II en 1742, pero la cantidad de comidas comparada con la de Osaka y Edo en el mismo libro. Además, el agua que fluye a través del río Kamo-gawa y el tofu y las verduras de mizuna hechas con esa agua se conocen como especialidades de Kyoto, como se describe en "Kakuteimanroku" y "Horikawa no Mizu" de Bakin Kyokutei. Rosanjin Kitaoji, quien fue uno de los principales chefs de Japón, describe los antecedentes del desarrollo de la cocina de Kyoto en el palacio imperial, en su libro "Rosanjin Geijutsu Ronshu": "Kyoto fue el tenían la necesidad de satisfacer el paladar de nobles y familias prestigiosas". Así es como se desarrolló la cocina delicada y artística de la cocina de Kyoto.

En comparación con la cocina local general, la cocina de Kyoto tiene una gran cantidad de acciones, desde la preparación hasta el acabado y la presentación. Además, el sabor y la apariencia son dos caras de la misma moneda, y existe una tendencia a enfatizar la apariencia de los alimentos.

Yudofu: El tofu, que también aparece en "Ichiban Ippon" de Ota Shusanjin, es uno de los ingredientes representativos de la cocina de Kyoto

Kyoto fue el primer lugar donde aparecieron los 'restaurantes' en Japón, pero no se ha identificado la edad y ubicación exacta del establecimiento. Hay un ispuku issen que apareció cerca de Namdaemun. Establecieron una simple tienda prefabricada y sirvieron té económico a los visitantes, pero esto se hizo popular y se convirtió en una casa de té frente a la puerta, que se cree que es la forma original del restaurante. A principios del período Edo, las casas de té llamadas Nakamuraya y Fujiya, ubicadas dentro de la puerta torii del Santuario Yasaka, servían té a los fieles. Las casas de té que servían tal tofu expandieron su territorio en Gion, mostrando la diversificación de los platos de tofu representados por el tofu de Gion.

A mediados del período Edo, nació el estilo moderno de hacer que los invitados se sentaran en una sala de tatami para comer, y se desarrolló la variedad de platos. La "Guía Dokkan de compras para comerciantes", publicada en 1831, presenta muchos restaurantes que sirven platos de pescado de agua dulce, platos de tofu hervido, platos instantáneos y cha-kaiseki, principalmente en el río Takase-gawa. Por otro lado, comenzaron a aparecer restaurantes que sirven Shojin-ryori, principalmente en templos de la secta Toki en las cercanías de Maruyama. Además, la cultura itamae kappo nacida en Osaka se impregnó con la apertura de 'Hamasaku' en 1927, lo que influyó mucho en el estilo de servir la cocina de Kyoto.

- Kyoyasai

Kyōyasai es el término para designar las verduras tradicionales originarias de la prefectura japonesa de Kyoto. Según una investigación del Laboratorio de Salud y Medio Ambiente de Kyoto, el Kyoyasai tiene más minerales, fibras y vitaminas que muchos otros vegetales. Según la investigación, el Kyoyasai tiene más nutrientes que reparan el ADN que otros vegetales. Los Kyoyasai son relativamente caros. Los consumidores japoneses consideran que muchos Kyoyasai son extraños debido a su apariencia.

Un ejemplo de producto que enfatiza la marca de vegetales Kyoto: un conjunto de ingredientes para una olla caliente vendida por un restaurante japonés

Los kyo-yasai se comen principalmente en casa o en restaurantes exclusivos. Desempeñan un papel importante en el Kyo-ryori, la cocina tradicional de Kyoto.

Kyo-ryori no emplea condimentos. Tradicionalmente, los Kyo-yasai se preparan sin condimentos debido a su rico sabor.

Los kyo-yasai también se utilizan en la cocina italiana, francesa y otras cocinas de Kyoto.

La agricultura comenzó en Kyoto hace unos doce mil años. Fue la antigua capital de Japón y el hogar de la aristocracia. Apoyaron un mercado de alimentos de alta calidad. Kyoto está rodeado de montañas, lo que dificulta el transporte de mariscos a la zona. En cambio, la gente cultivaba las verduras más deliciosas posibles. El clima y la calidad del suelo contribuyeron a que se elaboraran deliciosas verduras.

Zanahorias Kintoki en el mercado de Nishiki

En el período Kamakura, el budismo zen se hizo popular. En aquella época Kyoto albergaba muchos templos. Muchos practicaban *syōjin ryōri*, una dieta vegetariana budista. Esto mejoró la calidad de las verduras y los métodos de preparación.

En 1960 se adoptó el nombre Kyō-yasai. En la década de 1970, las verduras perdieron popularidad cuando las verduras importadas las reemplazaron. Estas verduras eran más fáciles de cocinar que Kyō-yasai, lo que dejó a Kyō-yasai al borde de la extinción.

Los productores del área de Kyoto mejoraron sus productos para que la gente pudiera cocinarlos fácilmente. Las hicieron más pequeñas sin perder sabor y difundieron nuevos métodos de cocción. Las organizaciones administrativas cooperaron con organizaciones agrícolas y de distribución, intentando aumentar las ventas de Kyō-yasai. En 1989, comenzaron a certificar Kyō-yasai como productos de marca. También promovieron a Kyō-yasai a otras ciudades.

La definición más general abarca todas las hortalizas cultivadas en la prefectura de Kyoto. Las definiciones más limitadas incluyen: Dentou no Kyō-yasai (Kyo-yasai tradicional) que se originó antes del período Meiji y se cultivó en todo Kyoto. Según la cooperativa agrícola JA Kyoto, también se incluyen los helechos, los manantiales, las especies extintas y el bambú. En este sentido, son un tipo de verdura tradicional. Esta disposición se adoptó en 1988.

Se incluyen diecinueve especies.

A-Coop Kyoto y JA Kyoto hicieron esfuerzos para construir un mercado comercial alrededor de Kyo-yasai, que incluye 39 especies. Una encuesta encontró que los habitantes de Kyota reconocen el Kyo-yasai como “comida tradicional e histórica”, y la mayoría de los consumidores enfatizan su marca más que su sabor y nutrición. El gobierno de la ciudad de Kyoto comenzó a promover los alimentos en 1998, seguido poco después por la prefectura de Kyoto, que también promovió los alimentos Kyo-yasai en 1999.

Un restaurante que promueve el uso de verduras de Kyoto - Kiyamachi-dori, Nakagyo- ku, Kyoto

La ciudad de Kyoto designa los siguientes 41 productos como “Kyo-no-shunyasai (verduras de temporada de Kyoto)”:

- Tomates
- Kyo temari
- Berenjenas
- Berenjena kamo
- Pepinos
- Soja verde
- Frijoles sando
- Pimienta Takagamine
- Pimiento verde
- Bambú
- Fresas
- Guisantes de jardín
- Guisantes frutales
- Maíz dulce
- Pimientos de hoja
- Sobaná
- Rábanos japoneses largos
- Nabos
- Espinaca
- Crisantemos de guirnalda
- Brassica campestris
- Cebollas galesas "kujo"
- "Horikawa" Gran bardana
- Hatakena
- Sugukina
- Zanahorias kintoki
- Casto
- Gotas de agua de Kyo Java
- *Brassica nipposinica*
- Mibuna
- Col de invierno
- Repollo de primavera
- Coliflor
- Brócoli
- Col china
- Sagittaria sagittifolia
- Tubérculos parecidos al taro
- Rábano japonés Saya
- Hanana

Se cultivan en la ciudad de Kyoto.

Cocción de rábanos en el templo Ryotokuji

El objetivo principal de Kyoto al hacer esto es popularizar el Kyo-yasai e impulsar la competitividad de los productos agrícolas. La Prefectura de Kyoto designa 21 productos como “Productos de marca de Kyoto”:

- Brassica nipposinica
- Mibuna
- Cebolla galesa Kujo
- Ñame japonés
- Pimienta fushimi
- Pimienta manganji
- Berenjena kyo yamashina
- Calabaza shikagatani
- Berenjena kamo
- Pera kyo tango
- Murasakizukin
- Rábano japonés shogoin
- Punta de flecha
- Hanana
- Tubérculo parecido al taro
- Zanahoria kintoki
- Bardana horikawa
- Castaño japonés tanba
- Frijoles azuki
- Soja negra
- Bambú kyo

El mercado Kyo-yasai está trabajando para hacer circular el Kyo-yasai por todo Japón mediante la instalación de tiendas satélite.

- Encurtidos

Kyotsukemono es un término general para los encurtidos elaborados en Kyoto a partir de vegetales cultivados en la prefectura de Kyoto.

Junto con la cocina de Kyoto, los encurtidos de Kyoto se consideran un símbolo de la cultura alimentaria de Kyoto. Originalmente, las verduras de temporada se conservaban en sal para utilizarlas como ingredientes para cocinar.

Suguki (encurtidos suguki), shibazuke y senmaizuke son encurtidos típicos de Kyoto y también se los conoce como los 'Tres grandes encurtidos'. Entre ellos, el suguki sólo se fabrica en Kyoto. Sin embargo, incluso la gente en Kyoto tiene diferentes gustos y aversiones por su acidez única y peculiar.

Suguki

Comenzaron los encurtidos con sal, los encurtidos de heces, los encurtidos de miso, etc., y en el período Edo aparecieron los encurtidos de salvado de arroz.

En invierno, la ciudad de Kyoto tiene un clima único de baja temperatura y alta humedad, que se llama "Kyoto no Sokorei". Este clima es ideal para la elaboración de encurtidos, ya que previene el crecimiento de bacterias y mantiene la fermentación.

Senmaizuke

Las hortalizas de Kyoto son ricas en variedad, con 37 variedades certificadas, incluidas dos que se han extinguido. Además, desde que la capital se trasladó a Heian-kyo, Kyoto, que ha sido el centro de la cultura japonesa, ha atraído a gente de todo Japón para interactuar entre sí, y se han traído a Kyoto diversas culturas gastronómicas. En ese momento, la cultura de los encurtidos se desarrolló a partir de la cultura alimentaria de los templos, que se centraba en los alimentos vegetales, y la cultura de la elaboración de alimentos en conserva. Además, se cree que

una de las razones por las que es difícil obtener productos marinos en Kyoto es que las verduras se han vuelto populares y la tecnología de fermentación se ha desarrollado como método para conservar los productos marinos cuando se transportan.

Desde un punto de vista cultural, la vida frugal se ha considerado una virtud en Kyoto durante generaciones, y los encurtidos, que son verduras encurtidas en sal, estaban en consonancia con ese espíritu. Junto con esto, se considera que la difusión del budismo zen y la popularización del shojin ryori están relacionadas con el desarrollo de la cultura del pepinillo.

- Ramen de Kyoto

El ramen de Kyoto es un término general para el ramen que se sirve y consume principalmente en la ciudad de Kyoto, la prefectura de Kyoto, Japón, y el ramen que se originó en Kyoto.

El ramen de Kyoto se puede clasificar aproximadamente en los siguientes tres tipos.

- Ramen de salsa de soja de colores intensos hecho con tonkotsu (huesos de cerdo) y caldo de cerdo (tipo ligero)
- Ramen con grasa dorsal flotando en una sopa hecha principalmente de huesos de pollo (tipo chatcha de grasa dorsal)
- Ramen de sopa blanca de pollo (tipo pesado)

Las tres variedades tienen una sopa rica y rica, y se extienden por todo Japón, incluidas no solo las cadenas de tiendas originales y las cadenas de tiendas deshisuji, sino también los subestilos. El ensayista Atsuhiko Irie comentó: "El ramen de Kyoto es el más rico de Japón".

Se dice que el área Ichijoji/Higashioji-dori de Sakyo-kues un "campo de batalla de ramen", una "carretera de ramen", una "calle de ramen", etc., y muchas tiendas compiten con entre sí y otros.

Aunque se inventó el "ramen al estilo japonés", un ramen de salsa de soja de sabor ligero con fideos finos en un caldo de estilo japonés inspirado en la cocina de Kyoto, el ramen de sabor ligero se considera una minoría en Kyoto. El investigador de ramen, Hiroshi Osaki, se refiere a esto como "ramen al estilo de Kyoto".

Sede del restaurante Sun Fook

Es un ramen con salsa de soja que utiliza huesos de cerdo y caldo char siu para el caldo, y la sopa se caracteriza por un color oscuro de salsa de soja.

Se dice que este tipo de ramen se originó en un puesto abierto por Xu Yongtong de Zhejiang, China, en 1938 cerca de la estación de Kyoto. Esta persona abrió "Shinpuku Saikan" en Takakura Shiokoji, distrito de Shimogyo, al este de la estación de Kyoto (comúnmente conocida como Takahashi Takabashi), y continúa hasta el día de hoy.

Ramen especial de la oficina central de Daiichi-Asahi

Solo hay una tienda principal, y la tienda principal es Takakura Shiokoji, distrito de Shimogyo, al este de la estación de Kyoto (comúnmente conocida como Takabashi). Fundada en 1938, comenzó a funcionar como tienda en 1945, y se dice que es la tienda más antigua de Kyoto, el origen y las raíces del ramen de Kyoto.

El caldo se elabora con huesos de pollo y de cerdo, se sazona con una fuerte salsa de soja y tiene un color bastante negro. También hay un documento que dice que creó una tendencia del ramen de Kyoto, que parece rico, pero tiene un sabor ligero cuando realmente se come.

En el pasado hubo un desarrollo en cadena, pero ahora ya no.

Sin embargo, hay más de diez tiendas en todo Japón que se hacen llamar 'Shinpuku Saikan'.

La tienda principal está ubicada al lado de la tienda principal de Shinpuku Saikan. Fundada en 1947. En ese momento era un restaurante occidental llamado "Asahi Shokudo", pero en 1956 cambió su nombre a "Daiichi Asahi". El caldo se elabora con huesos de cerdo, se le añade cebolla y se sazona con salsa de soja.

Ramen Ginkakuji Masutani de Kyoto

Debido a que la familia fundadora abrió tiendas con noren separados, y algunas tiendas con noren separados se convirtieron en cadenas, hay docenas de tiendas en todo el país que se llaman a sí mismas 'Daiichi-Asahi' (según una teoría, están finamente divididas). Según "Kyoto Selected Gourmet 2014", es uno de los restaurantes más populares de Kyoto en 2013.

En diciembre de 2018 abrió una tienda en Shinjuku y avanzó a Tokio, y en noviembre de 2021 también abrieron una tienda en Jimbocho.

Ramen con grasa de cerdo espolvoreada sobre la superficie de una sopa elaborada principalmente con huesos de pollo. A veces se clasifica como el llamado "ramen chatcha con grasa dorsal".

Se dice que 'Masutani' fue el origen, dando lugar a tiendas como 'Hosokawa' y 'Rairaitei'.

- Kyogashi

Kyogashi es un dulce al estilo de Kyoto que se estableció en Kyoto a principios del período moderno. Es un término para la confitería de estilo Edo "jogashi" que se estableció en Edo. Sin embargo, Kyogashi se llama Jogashi en Kyoto. Cabe señalar que no todos los dulces elaborados en Kyoto son Kyogashi (Jogashi). Jōgashi significa 'dulce de regalo' y es un dulce para el gobierno prohibido, y Jōgashi (dulce de Kyoto) está claramente separado de dagashi. Los dulces de Kyoto a veces se definen como "dulces usados en ceremonias basadas en Yusoku Kojitsu, o dulces usados en ceremonias del té".

En Japón, los dulces llamados karakudamono fueron traídos de la dinastía Tang junto con los enviados a la dinastía Tang, y en el siglo XII se trajeron dim sum como dulces y manju. Además, durante el período Azuchi-Momoyama, se introdujeron dulces Nanban como castella y konpeito. Alrededor de esta época, la ceremonia del té floreció en Kyoto, que era el centro de la cultura, y el dim sum servido allí se convirtió en un dulce representativo de Kyoto. Un dulce famoso es el gluten de trigo asado que se sirve en la ceremonia del té de Sen no Rikyu. Además del manju que ya existía, el yokan amasado se inventó en Kyoto en 1589. Además, en Kyoto se produjeron unos tras otros varios tipos de dulces mochi, dulces a medio cocer y dulces secos. Con la difusión de la ceremonia del té, Kyoto desarrolló su propio estilo.

El nombre 'Kyogashi' proviene de las restricciones del shogunato a las importaciones de azúcar a mediados del período Edo, que limitaban el número de pasteleros de alta gama a 248, y sólo las tiendas permitidas se llamaban 'Kyogashi Tsukasa', utilizar el propio nombre (en Kyoto, 'jogashi' se refiere a los dulces presentados como regalo).

Hay dulces principales que se sirven con té fuerte y dulces secos que se sirven con té ligero, y los dulces principales se caracterizan por diseños abstractos y los dulces secos son diseños figurativos.

Kyogashi es:

- Disfrutar de colores y formas con tus ojos.
- Disfrutar de la sensación y el sabor con tu lengua.
- Disfrutar el aroma con tu nariz
- Escuchar la inscripción (nombre) de los dulces con los oídos.

Se dice que se disfruta con los cinco sentidos.

Dulces típicos:

- Yatsuhashi
- Chimaki
- Miso Matsukaze
- Kintón
- Joyo manju: un dulce cocido al vapor que utiliza nagaimo para la masa y también se llama Joyo manju. El manju de papa que se vende en las tiendas minoristas de Kyoto se puede preparar con pasta de frijoles gruesos o pasta de frijoles blancos, pero comúnmente se usa koshian. Además, el manju rojo y blanco que se utiliza para ocasiones de celebración puede utilizar tablas de madera finas como el papel (katagi: hegi) en lugar de papel plateado para la hoja debajo del manju.
- Dulces kudzu
- Gyuhi
- Kaichu siruko /Kaichu zenzai: una pasta de frijoles que se envuelve en piel de monaka y se come después de disolverse en agua caliente.
- Suhama: Dulces amasados elaborados con harina de soja (harina de Suhama) y almíbar de almidón.
- Uchimono: dulces secos como el rakugan.
- Konashi: Se cuecen al vapor pasta de judías coladas y patata en polvo, y se añade azúcar y almíbar.
- Saomono: Artículos como el yokan que se cortan en trozos y se sirven.

- El awafu

El awafu (あわ麩) se elabora cociendo al vapor o hirviendo la masa obtenida añadiendo harina glutinosa al gluten extraído lavando el almidón de una mezcla de harina y agua. "Awa-fu" se elabora añadiendo granos de mijo a la masa durante el proceso de producción de "Namafu", lo que añade una textura crujiente a la textura esponjosa y húmeda del gluten de trigo original. Es delicioso en cualquier forma en que se prepare, como dengaku, salteado o estofado, y se usa ampliamente, lo que lo convierte en un ingrediente indispensable en la cocina de Kyoto.

Yoshoku

En la cocina japonesa, *yōshoku* (洋食, *comida occidental*) se refiere a un estilo de cocina de influencia occidental que se originó durante la Restauración Meiji. Se trata principalmente de formas japonesas de platos europeos, a menudo con nombres occidentales y normalmente escritos en katakana. Es un ejemplo de cocina fusión.

- Historia

Al comienzo de la Restauración Meiji (1868 a 1912), se eliminó el aislamiento nacional y el Emperador Meiji declaró que las ideas occidentales eran útiles para el progreso futuro de Japón. Como parte de las reformas, el Emperador levantó la prohibición de las carnes rojas y promovió la cocina occidental, que se consideraba la causa del mayor tamaño físico de los occidentales. Por tanto, *Yōshoku* se basa en la carne como ingrediente, a diferencia de la cocina típica japonesa de la época. Además, muchos de los occidentales que comenzaron a vivir en Japón en ese momento se negaron a tocar la comida tradicional japonesa, por lo que sus chefs japoneses privados aprendieron a cocinarles cocina al estilo occidental, a menudo con un toque japonés.

Korokke

La primera aparición impresa registrada del término "yōshoku" se remonta a 1872. En el pasado, el término se refería a la cocina occidental, independientemente del país de origen (a diferencia del francés, el inglés, el italiano, etc.), pero la gente se dio cuenta de las diferencias entre las cocinas europeas y *el yōshoku* en la década de 1980, debido a la apertura de muchos restaurantes europeos que sirven comida más auténticamente europea (no japonesa).

Espaguetis Tarako

En 1872, el escritor japonés Kanagaki Robun (仮名垣魯文) popularizó el término relacionado *seiyō ryōri* en su *Seiyō Ryōritsū* (es decir, "manual de comida occidental"). *Seiyō ryōri* se refiere principalmente a la cocina francesa e italiana, mientras que *Yōshoku* es un término genérico para platos japoneses inspirados en la comida occidental que son distintos de la tradición washoku. Otra diferencia es que *el seiyō ryōri* se come con cuchillo y tenedor, mientras que *el Yōshoku* se come con palillos y una cuchara.

Los platos anteriores de origen europeo, en particular los importados de Portugal en el siglo XVI, como la tempura (inspirada en las técnicas de cocción de buñuelos de los portugueses que residían en Nagasaki en el siglo XVI), no son, estrictamente hablando, parte del *yoshoku*, que se refiere únicamente a la comida de la era Meiji. Sin embargo, algunos restaurantes *yōshoku* sirven tempura.

Guiso de crema

El Yōshoku varía en cuanto a su carácter japonés: mientras que el yōshoku se puede comer con cuchara (como en カレー, karē, curry), acompañado con pan o un *plato* de arroz (llamado ライス, raisu) y escrito en katakana para reflejar que son extranjeros. En otras palabras, algunos se han japonizado lo suficiente como para que a menudo se los trate como comida japonesa normal (*washoku*): se sirven junto con arroz y sopa de miso y se comen con palillos.

Un ejemplo de esto último es el katsu, que se come con palillos y un plato de arroz blanco (ご飯, gohan), e incluso puede servirse con salsas tradicionales japonesas como ponzu o daikon rallado, en lugar de salsa katsu. Como reflejo de esto, katsu a menudo se escribe en hiragana como かつ, como palabra japonesa nativa, en lugar de カツ (de カツレツ, katsuretsu, "chuleta").

Tonkatsu

Otro término más contemporáneo para la comida occidental es *mukokuseki* (cocina sin nacionalidad).

Línea temporal

- El 8 de diciembre de 1854, Hoan Shibata, un médico holandés, sirvió cocina occidental a unos 20 invitados en Nagasaki.
- En 1863, se inauguró en Nagasaki el primer restaurante occidental de Japón, el "Ryorin-tei". El propietario y jefe de cocina es Jokichi Kusano (1840-1886). Kusano aprendió cocina occidental mientras lavaba platos en la casa comercial holandesa en Dejima, Nagasaki. Los patrocinadores son Eiichi Shibusawa y Tomoatsu Godai, representantes del período Meiji. Era muy apreciado por los extranjeros y los vasallos feudales de Satsuma. Ryorin-tei cambió su nombre a 'Jiyutei' el mismo año después de su apertura, y luego a 'Jiyutei' en 1865. En Glover Garden, se lo presenta como el antiguo Jiyutei. Kusano fue designado por los Godai como jefe de alojamiento para extranjeros en el asentamiento Osaka Kawaguchi establecido en 1868. Después de eso, abrió de forma independiente el primer hotel de estilo occidental de Osaka, el Hotel Jiyutei, donde el emperador Meiji y otros.
- En 1868, se inauguró el hotel Tsukiji. El primer jefe de cocina del restaurante fue el cocinero francés Louis Begue. Se dice que este restaurante es el primer restaurante francés en Japón.
- En agosto de 1869, Tanizō Ohno, nativo de Nagasaki, abrió un restaurante occidental para extranjeros en Sugatami-cho, Yokohama.
- En 1872, Tsukiji Seiyoken (la sucursal Ueno Seiyoken sobrevive), que se dice que es el restaurante occidental más antiguo de Japón aún en funcionamiento, abrió oficialmente
- En 1872, se publicó una colección de recetas de cocina occidental "Instrucción de cocina occidental" (propietario de Keigakudo) y "Experto en cocina occidental" (Kanagaki Robun).
- En 1895, se fundó "Rengatei" en Ginza. "Rengatei" mejoró la chuleta salteada friéndola en una gran cantidad de aceite y tuvo una gran influencia en la cocina occidental japonesa, como la chuleta de cerdo, que se hizo muy popular después de eso.
- En 1897, el término "cocina japonesa-occidental" se hizo popular. Los restaurantes de estilo occidental en Tokio sumaban 1.500.
- En 1917, "Croquette (canción de croqueta)" se hizo popular. La letra es "Yo estaba feliz de tener mujer, pero la guarnición que siempre sale son las croquetas, croquetas de todo el año, jajajaja, qué chistoso". La historia es que la nueva esposa preparaba croquetas con entusiasmo todos los días, que era la elegante comida occidental que aprendió en la escuela de niñas, pero el marido se hartó.
- En 1924, se abrió una popular cafetería "Sudamachi Shokudo" en Kanda, Tokio, que servía platos japoneses, occidentales y chinos. Por esta época, una de las raíces del okonomiyaki, la "comida occidental Issen", se hizo popular en las tiendas de dulces del oeste de Japón. Esta es casi la misma comida que en la misma época se llamaba dondon-yaki en Tokio.

- En 1950, se fundó "Ginza Candle" en Ginza. El primer propietario ofrecía platos innovadores en la época, como el "Chicken Basket", que es una cesta de pollo frito, y el "Apple Pie a la Mode".
- En 1956, varios vagones cocina recorrieron todo Japón para enseñar a cocinar comida occidental (y comida china) como orientación para la mejora nutricional. El horario se anunció en los periódicos y se hizo muy popular entre las amas de casa. Los ingredientes para el menú se agotaron inmediatamente en cada región (Mezatoi Shoten compró muchos ingredientes por adelantado). Fue financiado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, con la condición de que "todos los menús deben incluir platos a base de harina". También conocido como el "Movimiento de la Sartén", duró más de cuatro años y luego fue asumido por los gobiernos locales durante varios años. Fue por esta época cuando se estableció la Asociación Japonesa de Vida Dietética. La comida occidental se consideraba "comida moderna y deseable", y los hábitos alimentarios de los japoneses cambiaron drásticamente en esa época.

Arroz Hayashi

Comida exclusiva de Japón

En los últimos años, la cocina occidental en general ya no se llama vagamente yoshoku como solía ser, y es común llamarla por países, como cocina francesa, cocina italiana, cocina española, cocina rusa y cocina alemana. Por lo tanto, hoy en día a menudo se hace referencia a la cocina de estilo occidental que ha evolucionado de forma independiente en Japón como "yoshoku". Satoshi Okada defendió la teoría en "El nacimiento de Tonkatsu" (p.72) de que "la comida occidental va bien con el pan y la comida occidental va bien con el arroz".

Además, Naomichi Ishige escribe en Lectures on Food Culture Vol. Es, por así decirlo, un sistema alimentario de estilo extranjero reconstruido en Japón" (p. 381 del mismo libro). Además, Minoru Muraoka señala en la sección sobre "comida occidental" de la "Enciclopedia del mundo" de Heibonsha que "la comida occidental contiene muchos elementos japoneses".

Según la Asociación Japonesa de Comida Occidental, "yoshoku es una cocina occidental que ha evolucionado exclusivamente en Japón y se come con arroz".

Croquetas

Cocina occidental

- Tortilla: plato que se elabora rompiendo y batiendo huevos de gallina, sazonando con sal y pimienta y horneándolos en una sartén. Es sencillo de hacer, pero requiere experiencia y se considera la base de la cocción en sartén. También se pueden añadir cebollas, queso, jamón, carne picada y tomates.
- Omurice: arroz con salsa de tomate envuelto en un huevo fino. Existen diversas teorías sobre su origen.
- Jamón y huevo/tocino y huevo: además de ser popular como desayuno, también está disponible como menú habitual en algunos restaurantes occidentales y comidas preparadas.

- Curry y arroz: El curry, un plato indio, se introdujo en Japón a través de Inglaterra y se extendió como plato occidental. Adoptado como raciones para los almuerzos militares y escolares, se hizo popular porque coincidía con la cultura alimentaria japonesa, donde el arroz es el alimento básico. También llamado "arroz al curry".
- Arroz Hayashi: Carne de res guisada en rodajas finas con salsa demiglace o salsa de tomate. Similar al picadillo de carne o al stroganoff de ternera.
- Arroz con pollo: Arroz frito o mixto con pollo con sabor a ketchup.
- Croqueta: Existen varias teorías sobre el origen de la croqueta de patata, muy popular en Japón. Las croquetas de crema en forma de fardo se hicieron populares después de la guerra y son un plato francés tradicional que también aparece en el libro de cocina de Escoffier "Le Guide Culinaire".
- Chuleta: la carne cortada en rodajas, como carne de res, cerdo, pollo, etc., se sumerge en huevo líquido, se cubre con pan rallado y se fríe en una gran cantidad de aceite. Chuleta de ternera, chuleta de cerdo, chuleta de pollo, chuleta de carne picada, chuleta de camarones, etc. De estos, la chuleta de cerdo se hizo tan popular que se convirtió en sinónimo de chuleta de cerdo y, a principios del período Showa, surgieron muchos restaurantes de especialidades 'tonkatsu' en los distritos de Ueno y Asakusa del centro de Tokio. No es exagerado decir que el estilo de comer chawan-meshi, sopa de miso, pepinillos y comer con palillos con una salsa tonkatsu japonesa única ya no es una exageración.
- Frituras: El método de cocción es el mismo que el de la chuleta, pero si el material es marisco, se llama frito. Además de ostras fritas, camarones fritos y jurel frito, se utilizan como ingredientes vieiras, calamares, salmón y pescado blanco. A menudo se sirve en restaurantes especializados en tonkatsu.
- Filete: plato de carne cortada en rodajas grandes y gruesas y asada a la parrilla. Antiguamente también se le llamaba "Teki". Suele referirse a platos de carne de res, y las partes que se pueden comer espesas y deliciosas se limitan a solomillo, filete, etc., por lo que suelen ser caras. Por otro lado, los platos parecidos a un filete se elaboraban con ingredientes baratos como carne de cerdo, carne de ballena e hígado, y en ocasiones se les llamaba 'tonteki' o 'kujira no teki'. Aunque esta costumbre no existía en Japón antes del periodo Meiji, en ocasiones se prepara al estilo japonés, como condimentándolo con salsa de soja, añadiendo wasabi o rábano daikon rallado.
- Filete de Hamburgo: plato elaborado combinando carne molida con un aglutinante como pan rallado y huevos y horneándolo. Es un nombre que se hizo popular después de la guerra, y antes de la guerra se llamaba filete de Hamburgo o bola de carne picada. Debido a que es relativamente económico de preparar, se ha vuelto popular como plato asequible en los restaurantes y rápidamente se ha vuelto popular como plato casero.
- Pilaf: originalmente un plato turco de pilau, es un plato de arroz que se elabora agregando ingredientes al arroz crudo y cocinándolo con caldo dashi. Sin embargo, los platos que se sirven como pilaf en los restaurantes de estilo occidental de Japón no necesariamente se elaboran de la forma original y, en algunos casos, el arroz blanco ya cocido se sazona y se fríe al estilo occidental.
- Saltear: una simple fritura de ingredientes. Además del salteado de cerdo, hay varios platos de pollo y verduras.
- Meuniere: un plato de marisco francés común en el que el pescado se marina en harina y se saltea en mantequilla.
- Espagueti: es básicamente un plato italiano, pero la salsa napolitana y de carne, que se ha extendido temprano y se ha localizado, se clasifica como platos occidentales exclusivos de Japón.
- Estofado: plato británico de carne y verduras guisadas, similar al ragú y al pot-au-feu de la cocina francesa. En Japón está muy extendido un método de cocción que utiliza un roux sólido y sencillo. En los restaurantes occidentales de Japón, el estofado de ternera y el estofado de crema son platos habituales del menú desde el otoño hasta el invierno.
- Rollos de repollo: introducido en el período Meiji, se ha vuelto tan japonés que ahora se usa como ingrediente en el oden.
- Gratinado: pronunciado gratinado en Francia, se refiere a hornear la superficie con un horno o quemador. El gratinado es un plato clásico en Francia, que se elabora horneando ingredientes como patatas y mariscos con salsa blanca y queso.
- Doria: un plato inventado por Sally Weil, la primera jefa de cocina del Yokohama Hotel New Grand, a principios del período Showa. Arroz gratinado que se elabora cubriendo carnes o mariscos hervidos con crema y queso y cociéndolos en el horno.
- Ensaladas: En años posteriores, se refiere a la ensalada de verduras, pero había hábitos alimenticios que no comían verduras de hojas crudas, y originalmente la ensalada de papa, especialmente aquellas con un fuerte

sabor a mayonesa, se llamaba "ensalada". Este remanente también está presente en el kaitenzushi y, en definitiva, cualquier cosa con “sabor a mayonesa” se llama ensalada. También hay "ensaladas" en las guarniciones de las carnicerías, y también se incluyen pepinos y cebollas, pero 89 de cada 10 son ensaladas de patatas con sabor a mayonesa debido a su larga vida útil.

- Almuerzo: Hay regiones donde los platos que contienen varios platos que se imaginan como comida occidental se denominan de esta manera, no solo almuerzo. El almuerzo infantil es representativo a nivel nacional.

Napolitano

Costumbres y etiqueta de la comida japonesa

La etiqueta gastronómica japonesa es un conjunto de percepciones tradicionales que rigen expectativas específicas y que describen estándares generales de cómo uno debe comportarse y responder en diversas situaciones gastronómicas.

Costumbres esenciales

En Japón, es costumbre decir *itadakimasu* (いただきます, "recibo humildemente") antes de comenzar a comer. Similar a la frase francesa *bon appétit* o el acto de dar las gracias, *itadakimasu* sirve como expresión de gratitud para todos los que desempeñaron un papel en el suministro de alimentos, incluidos los agricultores, así como los organismos vivos que dieron su vida para convertirse en parte de la comida. Decir *itadakimasu* antes de una comida se ha descrito como una práctica tanto secular como religiosa.

Comensales en un restaurante de Tokio

Al decir *itadakimasu*, se juntan ambas manos delante del pecho o en el regazo. *Itadakimasu* va precedido de un complemento a la apariencia de la comida. Los japoneses dan tanta importancia a la disposición estética de la comida como a su sabor real. Antes de tocar la comida, es de buena educación felicitar al anfitrión por su arte. También es una costumbre educada esperar a que el invitado mayor en la mesa comience a comer antes de que comiencen los demás comensales. Otra etiqueta importante y habitual es decir *gochisōsama-deshita* (ごちそうさまでした,"fue un banquete") al anfitrión después de la comida y al personal del restaurante al salir.

No terminar la comida no se considera de mala educación en Japón, sino que se toma como una señal para el anfitrión de que uno desea que le sirvan otra ración. Por el contrario, terminar la comida por completo, especialmente el arroz, indica que uno está satisfecho y por lo tanto no desea que le sirvan más. Se anima especialmente a los niños a comer hasta el último grano de arroz. Es de mala educación elegir ciertos ingredientes y dejar el resto. Se debe masticar con la boca cerrada.

Es aceptable llevarse los tazones de sopa y arroz a la boca para no derramar la comida. La sopa de miso se bebe directamente de su tazón (pequeño); las sopas más grandes y las que tienen ingredientes con trozos pueden venir con una cuchara. Por supuesto, siempre se proporcionan *hashi ("palillos chinos").* Los fideos de la sopa caliente a menudo se soplan (una vez retirados de la sopa) para enfriarlos antes de comerlos; y es apropiado sorber *ciertos* alimentos, especialmente ramen o fideos soba. Sin embargo, sorber no se practica universalmente y los fideos (pasta) al estilo occidental no deben sorberse.

El arroz generalmente se come solo o, a veces, con *nori* (hojas muy finas de algas secas, tal vez desmenuzadas o cortadas en tiras) o *furikake* (un condimento). También se pueden proporcionar aditivos más sustanciales: un huevo crudo, *nattō* (frijoles de soja fermentados pegajosos), un pequeño trozo de pescado cocido o *tsukemono* (verduras en conserva). El huevo y *el nattō* suelen servirse en el desayuno; Ambos deben mezclarse con el arroz. Con menos frecuencia, los platos incluyen arroz con ingredientes mezclados, ya sea durante la cocción (*takikomi gohan*, "cocido en arroz") o después de que el arroz haya sido cocido (混ぜご飯, "arroz mixto").

Verter salsa de soja sobre arroz blanco no es una costumbre japonesa, ni tampoco es una buena forma de verter salsa de soja directamente sobre el sashimi o el sushi: la salsa de soja es un condimento que debe usarse con discreción, lo justo para realzar, pero no abrumar, el sabor del alimento al que se añade. En el asiento de cada comensal hay un pequeño plato para contener la salsa y mojar un poco de comida. Verter una cantidad excesiva de salsa de soja en este plato se considera goloso y derrochador. Agregue un poco y agregue más según sea necesario.

La etiqueta del sushi dicta que al comer *nigiri-zushi*, se sumerge la parte superior del trozo de sushi en la salsa de soja, evitando así que el arroz absorba demasiada salsa. Dejar granos de arroz sueltos flotando en la salsa se considera grosero, pero puede ser difícil de evitar para quienes tienen dificultades para manipular los palillos. También es de mala educación mezclar *wasabi* (rábano picante verde) en el plato de salsa de soja. En su lugar, ponga un poco de *wasabi* en la pieza de sushi después de sumergirla. En los restaurantes que sólo sirven sushi, es perfectamente aceptable utilizar los dedos en lugar de los palillos para comer el *nigiri-zushi*.

Es poco común que los japoneses coman o beban mientras caminan en público, y este es sólo un punto de etiqueta en el que es aconsejable pecar de conservador. Las máquinas expendedoras de bebidas en Japón generalmente tienen un contenedor de reciclaje para botellas y latas usadas, por lo que se puede consumir la bebida allí; y en los meses de verano se pueden ver grupos bebiendo cerca de una máquina expendedora. Algunos consideran de mala educación comer en público, pero esta no es una aversión universal.

Muchos restaurantes japoneses ofrecen a los comensales palillos de madera o bambú de un solo uso que deben separarse cerca de la parte superior (que son más gruesas que la parte inferior). Como resultado, la zona de inserción puede producir pequeñas astillas. Nunca frote los palillos entre sí para quitar las astillas: esto se considera extremadamente grosero, lo que implica que uno piensa que los utensilios son baratos. Al comienzo de la comida, utilice los extremos inferiores lisos para recoger la comida de los platos para servir si no se han proporcionado otros utensilios para ese propósito. Luego come, sosteniendo la comida entre la base del *hashi*. Si luego quieres usar tu *hashi.* Para sacar más comida de los platos para servir, utilice los extremos superiores para evitar "contaminar" la comida de la bandeja. Al final de la comida, es de buena educación devolver los palillos de un solo uso a la mitad de su envoltorio de papel original; esto cubre las barras sucias e indica que el paquete ha sido utilizado.

En cualquier situación, un comensal inseguro puede observar lo que hacen los demás; y que los no japoneses pregunten cómo hacer algo correctamente generalmente se recibe con aprecio por el reconocimiento de las diferencias culturales y la expresión de interés en aprender las costumbres japonesas.

Cuando se utilizan palillos de dientes, es de buena educación taparse la boca con la otra mano. Sonarse la nariz en público se considera de mala educación, especialmente en un restaurante; Nunca se deben utilizar pañuelos de tela para este fin. Por el contrario, sollozar se considera aceptable como alternativa a sonarse la nariz. Al estornudar, es de buena educación taparse la nariz con la mano.

Mesas y asientos

Muchos restaurantes y hogares en Japón están equipados con sillas y mesas de estilo occidental. Sin embargo, también son muy habituales las mesas bajas y los cojines tradicionales japoneses, que suelen encontrarse sobre suelos de tatami. Los tatami, que están hechos de paja, se pueden dañar fácilmente y son difíciles de limpiar, por lo que siempre hay que quitarse los zapatos o cualquier tipo de calzado al pisar el suelo de tatami.

Cuando se cena en una sala de tatami tradicional, es común sentarse erguido en el suelo. En un ambiente informal, los hombres suelen sentarse con los pies cruzados y las mujeres con ambas piernas hacia un lado. Sólo los hombres deben sentarse con las piernas cruzadas. La forma formal de sentarse para ambos sexos es un estilo arrodillado conocido como *seiza*. Para sentarse en posición *seiza*, uno se arrodilla en el suelo con las piernas dobladas debajo de los muslos y las nalgas apoyadas sobre los talones.

Cuando cenan en un restaurante, el anfitrión guía a los clientes hasta sus asientos. El invitado de honor o de mayor edad normalmente se sentará en el centro de la mesa más alejada de la entrada. En casa, el invitado más importante también se sienta más lejos de la entrada. Si hay un tokonoma o alcoba en la habitación, el huésped se sienta frente a él. El anfitrión se sienta al lado o más cerca de la entrada.

Toallas calientes

Antes de comer, la mayoría de los lugares para comer proporcionan una toalla fría o caliente o una servilleta húmeda envuelta en plástico (*o-shibori*). Esto es para lavarse las manos antes de comer (y no después). Es de mala educación usarlos para lavarse la cara o cualquier parte del cuerpo que no sean las manos, aunque algunos hombres japoneses usan su *o-shibori* para limpiarse la cara en lugares menos formales. Acepte *o-shibori* con ambas manos cuando un camarero le entregue la toalla. Cuando termines, dobla o enrolla el oshibori y colócalo sobre la mesa. Es de mala educación utilizar toallas *o-shibori* para limpiar cualquier derrame en la mesa.

Un *oshibori* (おしぼり o お絞り), o toalla caliente, ha sido durante mucho tiempo parte de la cultura de la hospitalidad en Japón: en la era *del Cuento de Genji*, se usaba para los visitantes; durante el período Edo se utilizó en hatago; Posteriormente, empezó a utilizarse en muchos restaurantes. Con el tiempo se extendió a su uso en todo el mundo. *Oshibori* frío se utiliza en verano y *el oshibori* caliente en invierno. En Japón, el 29 de octubre se celebra como el día de *oshibori* desde 2004.

Oshibori presentado sobre un pequeño soporte de bambú

La palabra *oshibori* proviene del verbo japonés *shiboru* (絞る), que significa "retorcer", con el prefijo honorífico *o*-. En la escritura japonesa, la palabra *oshibori* normalmente se escribe en hiragana (おしぼり) y rara vez utiliza kanji (お絞り o 御絞り).

Los oshibori también se conocen como *o-tefuki*; *tefuki* se refiere a pañuelos comunes, y estos derivan del japonés *te* (手) (mano) y *fuku* (拭く), limpiar.

En las salas de mah-jong, las palabras *atsushibo* y *tsumeshibo*, de los adjetivos japoneses *atsui* (熱い), caliente, y *tsumetai* (冷たい), frío, se utilizan a veces para referirse al *oshibori* frío y caliente respectivamente.

Un oshibori típico, elaborado con tela, se humedece con agua y se escurre. Luego se coloca sobre la mesa del comedor para que los clientes se limpien las manos antes o durante la comida. El *oshibori* suele enrollarse o doblarse y entregarse al cliente en algún tipo de bandeja. Incluso si no se utiliza una bandeja, generalmente se enrolla hasta darle una forma larga y delgada, aunque este no es necesariamente el caso del *oshibori* que se suministra con, por ejemplo, loncheras bento.

Muchos establecimientos también reparten toallas hechas de tela no tejida o de papel, que generalmente se usan una vez y luego se desechan. Los de papel a veces contienen un agente esterilizante como alcohol o dióxido de cloro estabilizado. *El oshibori* de papel, así como *el oshibori* de tela, a menudo se doblan y sellan en un envoltorio de plástico para incluirlos en productos empaquetados, como loncheras bento en tiendas de conveniencia, o para distribuir en bodas, eventos corporativos o lugares relacionados con la hospitalidad.

Oshibori en un tren expreso

Un *oshibori* se puede humedecer con agua caliente a una temperatura adecuada o con vapor para hacer un *oshibori* caliente, o colocarlo húmedo en un refrigerador para hacer un *oshibori* frío adecuado para usar en verano. Los restaurantes suelen utilizar para ello un aparato eléctrico, como un armario calefactor o un frigorífico.

Como muchos establecimientos utilizan *oshibori* en grandes cantidades, a menudo no los preparan en la tienda, sino que contratan un servicio de alquiler que los lava, los enrolla dándoles la típica forma cilíndrica y los entrega ya húmedos. Estas empresas de servicios de alquiler suelen envolver cada *oshibori* individualmente en un sello de plástico transparente y liviano (película de polietileno), que el cliente puede romper y quitar fácilmente antes de usarlo.

Algunos salones de belleza y clínicas dentales prefieren utilizar un dispensador *de oshibori* independiente, donde se prepara una toalla recién hecha a petición del cliente. En este caso, las toallas suelen estar hechas de una fibra no tejida.

Oshibori suele traducirse como "toalla caliente". La mayoría de las aerolíneas distribuyen toallas calientes a los pasajeros de primera clase y clase ejecutiva antes de la primera comida en vuelos de larga distancia. La toalla caliente que se utiliza en las barberías para hidratar la piel o la barba y facilitar el afeitado también puede considerarse un tipo de *oshibori*. Las toallas Oshibori son cada vez más frecuentes en las empresas hoteleras de varios países, a medida que las personas (y los anfitriones) descubren que este toque de hospitalidad japonesa es adecuado en cualquier lugar donde haya anfitriones que quieran conectarse con sus visitantes y demostrarles que se preocupan por ellas.

A menudo se distribuyen pequeñas toallas calientes a los pasajeros de clase ejecutiva de las aerolíneas. Toallas desechables vistas aquí antes de la preparación

Salsa de Soja

La salsa de soja (*shōyu*) no se suele verter sobre la mayoría de los alimentos en la mesa; Por lo general, se proporciona un plato para mojar. Sin embargo, la salsa de soja debe verterse directamente sobre *tōfu* y platos *de daikon* rallado, y en el huevo crudo al preparar *tamago kake gohan* ("huevo con arroz").

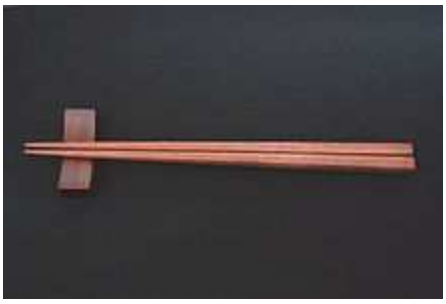
Palillos y cuencos

El uso adecuado de los palillos (*hashi*) es la etiqueta de mesa más importante en Japón. Existen muchas tradiciones y percepciones en torno al uso de palillos (はし, *hashi*). Los palillos nunca se dejan pegados verticalmente al arroz, ya que este comportamiento, que se llama *Tate-bashi* (たて箸; たてばし), se asemeja a las varitas de incienso (que normalmente se colocan verticalmente en la arena durante las ofrendas a los muertos). Esto puede fácilmente ofender a algunos japoneses. Usar palillos para pinchar la comida también está mal visto y se considera de muy mala educación morder los palillos. Otras percepciones importantes para recordar incluyen las siguientes:

- Sostenga los palillos hacia el extremo y no hacia el medio o el tercio frontal.
- Los palillos que no se utilicen deben colocarse delante de la comida con la punta hacia la izquierda. Esta es también la posición correcta en la que colocar los palillos una vez finalizada la comida.
- No pase la comida con los palillos directamente a los palillos de otra persona. Esta técnica, que se llama *Hiroi-bashi* (拾い箸; ひろいばし), sólo se utiliza en los funerales, donde los huesos del cuerpo cremado del difunto se pasan de persona a persona de esta manera. Al pasar comida a otra persona durante una comida (una práctica cuestionable en público), uno debe recoger la comida con sus propios palillos, invirtiéndolos para usar el extremo que no estaba en contacto directo con la boca del manipulador, y colocarlo en un plato pequeño, permitiendo al destinatario recuperarlo (con sus propios palillos). Si no hay otros utensilios disponibles mientras se comparten platos de comida, se utilizan los extremos de los palillos para recuperar la comida compartida. No se deben utilizar palillos que no coincidan.
- No muevas demasiado los palillos en el aire ni juegues con ellos.
- No mueva platos o tazones con los palillos.
- No coloque ni agite los palillos sobre los platos colocados sobre la mesa; Esto muchas veces se hace por error al elegir qué alimento comer primero. Este comportamiento, llamado *Mayoi-bashi* (迷い箸; まよいばし), se percibe como inapropiado, ya que transmite impaciencia y codicia en el contexto de la etiqueta gastronómica japonesa. Para evitar esto, es importante decidir qué alimento comer primero antes de usar los palillos para mover la comida a un plato.

- Para separar un trozo de comida en dos trozos, ejerza una presión controlada sobre los palillos mientras los separa uno del otro.
- No coloque los palillos de manera que apunten a otra persona. Esto se percibe como una amenaza simbólica.
- Para asegurarse de que cualquier salsa o líquido adherido a la comida no gotee de la comida o de los palillos, los alimentos que hayan sido sumergidos en salsa de soja o similar no deben llevarse con los palillos; este tabú se llama *Namida-bashi* (涙箸; なみだばし). Se considera inmaduro e inmundo cuando la salsa o el líquido de la comida cae sobre la mesa.
- Coloque los palillos sobre la mesa antes de hablar y no los utilice para hacer gestos o señalar durante la conversación.

Los palillos, después de ser tomados con una mano, deben sujetarse firmemente teniendo en cuenta tres puntos clave: el pulgar se coloca exactamente como se sostiene un lápiz; asegúrese de que el pulgar toque la parte superior del palillo. La parte inferior del palillo permanece quieta y descansa sobre el dedo índice. Asegúrese de que el brazo esté relajado para que forme una curva suave.



Los palillos de estilo japonés (お箸) se colocan sobre un soporte para palillos (箸置き)

La percepción tradicional supone que un comensal sostiene los palillos (*hashi*) en la mano derecha y, con la mano izquierda, toma el cuenco de modo que quede cerca de la boca. El cuenco no debe tocar la boca excepto cuando se bebe sopa. Comer con los palillos en la mano izquierda o sin coger el cuenco se considera tradicionalmente una mala educación en la mesa (excepto en el caso de platos más grandes, que normalmente no se deben coger). Sin embargo, esa percepción ha comenzado a desvanecerse en los tiempos modernos. Los japoneses suelen sorber platos de sopa de fideos como ramen, udon y soba. Al sorber los fideos rápidamente, la sopa supuestamente se adhiere a los fideos, lo que hace que el plato sea más sabroso.

Colocación vertical desagradable de los palillos

Plato comunal

Al tomar comida de un plato común, a menos que sea en familia o con amigos muy cercanos, se deben girar los palillos para tocar la comida; se considera más sanitario. Alternativamente, se podría tener un juego de palillos aparte para los platos comunes.

Comerse todo

Es costumbre comer arroz hasta el último grano. Ser quisquilloso con la comida está mal visto y no es costumbre pedir pedidos especiales o sustituciones en los restaurantes. Se considera ingrato hacer estas peticiones, especialmente en circunstancias en las que uno está siendo invitado, como en un ambiente de cena de negocios o en un hogar. Después de comer, intente colocar todos los platos en la misma posición que tenían al comienzo de la comida. Esto incluye reemplazar las tapas de los platos y colocar los palillos en el soporte para palillos o nuevamente en su papel. Los buenos modales dictan que se respeten las elecciones del anfitrión. Sin embargo, esto se puede

reservar para un comensal con alergias como la alergia al maní o una prohibición religiosa contra ciertos alimentos como la carne de cerdo.

Bebidas

Incluso en situaciones informales, el consumo de alcohol comienza con un brindis (*kanpai*, 乾杯) cuando todos están listos. No empieces a beber hasta que todos estén servidos y hayan terminado el brindis. No es costumbre servirse una copa; más bien, se espera que las personas mantengan llenas las bebidas de los demás. Cuando alguien se acerca para servirle la bebida, uno debe sostener el vaso con ambas manos y agradecer a quien lo sirvió.

Etiqueta

Si se sirven una serie de alimentos pequeños, es importante terminar completamente un plato antes de pasar al siguiente. Sin embargo, no se considera obligatorio completar todos los platos, especialmente el caldo de *ramen* o similares. Antes de comenzar a comer, decir *itadakimasu*, una frase educada que significa "recibo esta comida", es una forma de mostrar gratitud hacia la persona que preparó la comida. Esto se puede hacer con un movimiento de oración, que consiste en juntar ambas manos o, más simplemente, inclinando la cabeza. Al terminar la comida, se vuelve a expresar gratitud diciendo *gochisō-sama-deshita*, que significa "fue todo un festín". Los platos o platos deben volver a colocarse en su posición original después de la comida.

- Características

La etiqueta en la cena japonesa tiene características distintivas en general, como se detalla a continuación.

- Los palillos se utilizan en todas las comidas.
- Al comer, los platos se levantan y se sostienen a la altura del pecho, excepto cuando el tamaño del plato es demasiado grande para hacerlo.
- Cuando se bebe sopa, ésta se bebe del cuenco que se mantiene derecho, como alternativa a tomar la sopa con una cuchara.
- Terminar lo que hay en el plato se considera un acto de cortesía.
- Está prohibido apoyar el codo sobre una mesa.

- Modales para beber

Cuando se trata de consumir bebidas alcohólicas en Japón, hay varios puntos a tener en cuenta. La persona que sirve primero los vasos de los demás debe sujetar la botella con ambas manos simultáneamente. La persona que recibe el servicio debe sostener la taza con firmeza y preguntar cortésmente si a la persona que acaba de servir le gustaría o no que le devolvieran el gesto. Cuando beba con un grupo, espere hasta que cada vaso esté lleno antes de beber. Para celebrar con un grupo, grite la palabra *Kanpai* ("aplausos") mientras levanta la copa con el grupo simultáneamente. Cuando los anfitriones vacían sus vasos, los demás también deben intentar hacer lo mismo.

- Errores

Si una comida japonesa contiene almejas, es común encontrar conchas de almejas vacías colocadas en diferentes tazones después de terminar la comida. Sin embargo, esto se considera descortés en Japón. Las conchas de almejas vacías deben colocarse dentro del recipiente donde se sirvió originalmente la comida. Los palillos, si se dejan en la mesa después de una comida, pueden indicar que la comida no se ha terminado. Por lo tanto, es de buena educación colocar los palillos de lado sobre el plato o tazón cuando termine la comida. Hablar demasiado durante la cena no se considera apropiado y se valora mantener algo de silencio mientras se come. Por lo tanto, la cortesía evita forzar una conversación innecesaria al comer con alguien.

- Etiqueta en platos

- Ramen

Al comer *ramen* o alimentos similares, es aceptable hacer sonidos de sorber, ya que es una forma de expresar agradecimiento por la comida y fortalecer el sabor del *ramen*. Los fideos se enfrían y, por lo tanto, se mejora el sabor durante el proceso de sorber. Sin embargo, los sonidos de masticación y eructos al comer no son muy favorables, ya

que pueden desagradar a otras personas cercanas. La etiqueta general *del ramen japonés postula que el ramen* debe comerse con palillos y cuchara. Los fideos y los aderezos del *ramen* se deben comer con palillos, mientras que la sopa se debe beber con una cuchara.

Junto al *ramen* se coloca una imagen de *ramen* de atún, palillos y una cuchara

- Sushi

El sushi es uno de los platos más famosos de Japón. Viene en muchas variaciones diferentes y, por lo tanto, hay que seguir una cierta etiqueta en la cena. *El sushi* se puede comer con las manos desnudas, pero *el sashimi* se come con palillos. Cuando se sirve *shoyu* (salsa de soja) *junto con nigiri-sushi* (sushi con aderezo de pescado), recoja el sushi y sumerja el aderezo de pescado, no el arroz, en el *shoyu.* Hacer que el arroz absorba *demasiado el shoyu* cambiaría el sabor original del *nigiri-sushi,* y tratar de mojar arroz en el *shoyu* puede hacer que todo el sushi se deshaga, dejando caer el arroz en el plato *shoyu.* La aparición de arroz flotando en el plato *shoyu* no se considera un tabú en la cultura japonesa, pero puede causar una mala impresión. En caso de que sea necesario verter *shoyu en un recipiente, vierta sólo una pequeña cantidad;* servir una gran porción se considera un desperdicio, lo cual es un tabú grave en Japón.

Al lado del plato *de sushi* se coloca una imagen de *nigiri-sushi* y *shoyu*

- Bento

Los bentō, comidas en caja en Japón, son muy comunes y constituyen un ritual importante durante el almuerzo, que comienza aproximadamente cuando los niños llegan a la guardería. Los padres tienen especial cuidado a la hora de preparar las comidas de sus hijos, disponiendo los alimentos en el orden en que se van a comer. Un bentō puede parecer decorativo, pero debe consumirse en su totalidad.

Una típica lonchera Bentō casera. Suele contener arroz y una variedad de guarniciones que combinan bien con el arroz

Un *bentō* se juzga por lo bien que está preparado. Casi se espera que los padres "luchen" al preparar el almuerzo. Aunque se prepara la comida para su hijo, los demás niños y la guardería observan los resultados, lo que genera una especie de competencia entre los padres.

Debido a que la apariencia de la comida es importante en Japón, los padres deben asegurarse de colocar el *bentō* de manera atractiva. Un padre puede preparar un recorte de hoja en otoño o cortar una naranja en forma de flor si la temporada es verano. No es raro ver siete cursos diferentes dentro de un *bentō*.

También se anima a los padres a preparar lo que a los niños les gustará comer. Si al niño no le gusta lo que le han preparado sus padres, lo más probable es que no lo consuma, yendo en contra de la regla de que “debe consumirse en su totalidad”.

Influencia de la religión

En los siglos VI y VII de Japón, muchas influencias llegaron a Japón a través de Corea, incluida la importación del budismo. Además de las diferentes religiones preexistentes como el confucianismo y el sintoísmo, el budismo se había convertido en la religión principal en la época del siglo VI. Hoy en día, el budismo es la raíz firme de la vital etiqueta en la cena que se practica universalmente en Japón.

Itadakimasu, la frase que se utiliza para mostrar gratitud hacia quienes participan en la preparación de la comida (es decir, agricultores, pescadores, padres, etc.), muestra la base budista tradicional japonesa. El significado de la frase se centra en el origen de la comida más que en la fiesta venidera. La creencia del budismo de que cada objeto tiene un espíritu para ser reconocido está implícita en la frase, manifestando tanto gratitud como honor para rendir homenaje a las vidas que hicieron el alimento, incluidos el cocinero, los animales, los agricultores y las plantas.

Una imagen que muestra las Cinco Reflexiones (五観の偈) expuestas en una pared de la cafetería de la Universidad de Hanazono

Sin embargo, la forma de decir *itadakimasu* es diferente en los templos budistas de Japón. Los monjes y monjas en un templo budista están sujetos a decir dos o más versos diferentes antes de una comida, dependiendo de las prácticas habituales en cada templo. Las Cinco Reflexiones (五観の偈) o Cinco Recuerdos es uno de los versos que se pronuncian para expresar gratitud por la comida. La traducción al español de las Cinco Reflexiones (o "Gokan-no-Ge") es la siguiente:

1. Mira a través de la comida. Piense en cómo la naturaleza y el arduo trabajo de las personas han participado en la creación de los alimentos.
2. Reflexiona sobre tu comportamiento hacia los demás. Considera si tu virtud y tus acciones anteriores merecen la comida que tienes delante.
3. Contempla si tu propio espíritu es veraz y purificado. Una mente que está llena de los tres mayores males (la avaricia, la ira y la ignorancia) provocará una perturbación al intentar apreciar o saborear genuinamente la comida.
4. Recuerde que la buena comida es mejor que la medicina. Consumir buena comida es una forma de rejuvenecer el cansancio, no una forma de satisfacer el placer sensorial.
5. Coma con gratitud mientras aprecia a todos los seres, consciente de los votos del Bodhisattva de llevar a otros a la iluminación.

Utensilios de la cocina japonesa

Los siguientes elementos son herramientas de cocina japonesas comunes que se utilizan en la preparación de la cocina japonesa. Estos elementos son indispensables para la elaboración de platos y está perfectamente clasificada la forma en la que se tienen que utilizar cada uno y con qué fin.

Cuchillos

Los cuchillos de cocina japoneses son un tipo de cuchillo que se usa para preparar alimentos. Estos cuchillos vienen en muchas variedades diferentes y a menudo se fabrican utilizando técnicas tradicionales de herrería japonesa. Pueden estar hechos de acero inoxidable, o hagane, que es el mismo tipo de acero utilizado para hacer espadas de samurai. La mayoría de los cuchillos se conocen como hōchō (包丁/庖丁) o la variación -*bōchō* en palabras compuestas (debido a rendaku), pero pueden tener otros nombres que incluyen -kiri (〜切り lit. «-cortador»). Hay cuatro categorías generales que se utilizan para distinguir los diseños de cuchillos japoneses: mango (occidental vs. Japonés), rectificado de cuchillas (bisel simple versus doble bisel), acero (inoxidable versus carbono) y construcción (laminado versus mono-acero).

Hōchō, cuchillos de cocina japoneses en Tokio

- Mangos

Las asas occidentales tienen un refuerzo y una espiga completa o parcial. Estos mangos son a menudo más pesados, pero son más pequeños en volumen y área de superficie que la mayoría de los mangos japoneses. Los materiales a escala son a menudo madera sintética o curada con resina y no son porosos. Los chefs que prefieren la sensación de un mango occidental disfrutan de un equilibrio más pesado y agarran el mango más cerca de la cuchilla. Esto permite más peso en el corte.

Los mangos japoneses, por otro lado, a menudo están hechos de madera quemada y con fricción ajustada a una espiga oculta. Un refuerzo de cuerno de búfalo tapa la unión de la cuchilla del mango y evita cualquier división. Esto permite una fácil instalación y reemplazo. La madera es porosa y de grano fino, que hace que sea menos probable que se parta y retenga. Las maderas más decorativas, como el ébano, el tejo, el cerezo o el castaño, se convierten en mangos, aunque son más pesadas y a menudo carbonizadas en el exterior para mejorar el agarre y la resistencia al agua. Si no se curan bien o no se cuidan adecuadamente, estas maderas decorativas se agrietarán más fácilmente cuando se expongan a la humedad. Pak, o madera de Pakka, es un material sintético y laminado que también se utiliza en cuchillos menos costosos, que generalmente reemplazan el cojín del cuerno de búfalo o el cojín y el mango. Como se mantiene en una resina sintética, no es porosa y es impermeable. La variante de madera más común es el castaño, y la forma más común es un octágono que se hace con una ligera inclinación hacia la hoja. Otra forma común es la forma d, el mango, que es un mango ovalado con una cresta que corre a lo largo del mismo lado que el bisel del borde (lado derecho del mango para un cuchillo diestro). A veces, para celebrar la finalización del aprendizaje de un chef japonés, se coloca un espaciador de metal plateado en el mango de ébano del cuchillo de su chef.

Un chef que prefiere un cuchillo con más peso en la hoja, su cuchillo debe ser más ligero en general, tener un mango más grande, o uno que quiera reemplazar su mango con mayor facilidad, a menudo recurrirá a un mango japonés.

- Afilado

Los cuchillos occidentales tradicionales están hechos con un doble bisel, que se estrecha simétricamente al filo de cada lado. Los cuchillos de bisel simple, que solo se estrechan a un lado (generalmente el derecho), pueden requerir más cuidado y experiencia al usarlos. Japón adoptó ideas de cubiertos franceses y alemanes durante el período Meiji 1860-1890, integrándolos en las técnicas y cultura de corte japonesas. Los cuchillos japoneses son a menudo más planos que sus homólogos europeos.

- Gyuto (牛刀): (espada de carne) Este cuchillo es conocido como el cuchillo de chef utilizado para la cocina occidental profesional. Al preparar verduras, se usa en forma de picado o corte de empuje cerca del talón del cuchillo. El gyuto también se utiliza para cortar productos más rígidos y para hacer cortes finos en la punta del cuchillo. También se usa para muchos cortes de carne diferentes. Para cortes más grandes se usa para serrar de un lado a otro. Por otro lado, se utiliza para cortar carnes más suaves y para cortar más musculosos cortes de carne. Por lo general, hay una pendiente desde el talón del cuchillo hasta la punta, lo que hace que la muñeca apunte hacia abajo y que el hombro se levante al cortar. El tamaño general varía de 210mm a 270mm. 210mm es más del tamaño de un cuchillo de línea y es más ágil, mientras que 240mm es más de un tamaño de propósito general y permite un mayor corte. 270mm tiene más poder de corte, pero es mucho más alto y largo, lo que hace que sea más difícil de usar.
- Santoku (三德): (tres virtudes) El santoku, también llamado bunka bocho (cuchillo de cultivo), se usa principalmente para verduras y pescado. Estos cuchillos son generalmente más planos que los cuchillos gyuto y tienen una punta menos puntiaguda. Como son más planos, la muñeca está en una posición más natural y el hombro no necesita elevarse tanto. Estos cuchillos no requieren tanto espacio para cortar. Sin embargo, estos cuchillos no se usan cuando se realizan técnicas de corte occidentales, ya que eso puede requerir más espacio como lo haría un cuchillo gyuto. Estos son los cuchillos más populares en la mayoría de los hogares japoneses. El tamaño general varía de 165mm a 180mm.
- Nakiri (菜切): (cuchillo para verduras) La punta cuadrada hace que el cuchillo se sienta más robusto y seguro que la punta puntiaguda del santoku y gyuto, y le permite cortar productos densos en la punta. Este cuchillo tiene un borde plano. Algunas variedades de nakiri tienen un perfil de cuchilla ligeramente inclinado hacia el mango. Esto hace que el agarre sea más cómodo, lo que hace que la mano se incline ligeramente hacia arriba y permite que uno use la fuerza de su antebrazo al cortar. Una alternativa popular al santoku. El tamaño general varía de 165mm a 180mm.
- Pequeño: este es un cuchillo más pequeño que se usa a menudo para acompañar el cuchillo gyuto para el trabajo de pelado o para producir productos más pequeños. Los tamaños generales van desde 120mm a 180mm.
- Sujihiki (筋引): (cortador de músculo) Estos son cuchillos largos que se usan para cortar carne, a menudo en forma de corte. Los tamaños generales van desde 240mm a 300mm.
- Hankotsu: Este es un cuchillo de carnicero que se usa para el ganado para cortar la carne que cuelga del hueso. El tamaño general es 150mm.
- Chukabocho: Comúnmente conocido como el cuchillo de cocinero chino, el chukabocho tiene un mango corto, perfil plano y una cuchilla alta que se usa para obtener una ventaja mecánica. La cuchilla suele ser más gruesa detrás del borde para cortar ingredientes más densos y, a veces, incluso hueso.

Los cuchillos de bisel simple son cuchillos japoneses tradicionales. Tienen un *omote* (un borde a la derecha para los diestros), un *shinogi* (donde el bisel delantero se encuentra con la parte plana de la cara de la cuchilla) y un *urasuki* (una parte trasera hueca que libera comida). Estos cuchillos suelen ser un poco más gruesos en la columna vertebral y el cuerpo que los biseles dobles japoneses, pero son más delgados justo detrás del borde. Si bien dejan un mejor acabado superficial, el producto debe doblarse aún más debido al grosor de la cuchilla. Estos son los cuchillos de la cocina tradicional japonesa establecida y se desarrollaron originalmente a partir de los cuchillos chinos de doble bisel. Se afilan a lo largo del bisel único aplicando presión tanto al *shinogi* como al borde. *Honbazuke* es el afilado inicial que forma una superficie plana a lo largo del perímetro del *urasuki* fortaleciéndolo. Esta práctica también endereza la parte trasera y establece una forma para el afilado futuro. El *omote* se agudiza mucho más que

el *urasuki* para mantener la función del bisel único. *Los* cuchillos de estilo *Kansai* generalmente tienen una punta puntiaguda para cortes verticales, lo que ayuda en el trabajo de la punta decorativa. *Los* cuchillos de estilo *Edo* tienen una punta cuadrada utilizada para cortes horizontales, lo que hace que sea un cuchillo de trabajo más robusto. El kit de cuchillos japonés estándar incluye *yanagiba*, *deba* y *usuba*. Son esenciales para *Washoku* (和食 cocina japonesa).

- Yanagiba: (hoja de sauce). El cuchillo más popular para cortar pescado, también conocido como shobu-bocho (cuchillo de sashimi). Se utiliza para resaltar diferentes texturas de peces en sus técnicas: *hirazukuri* para cortar verticalmente, *usuzukuri* para cortar verticalmente y sogizukuri para cortar en ángulo. Se utiliza para desollar y, a veces, escalar y deshuesar ciertos peces (por ejemplo, salmón). *Punta Kensaki* o *kiritsuke*, yanagiba tiene puntas anguladas y generalmente son más pesadas y tienen menos pendiente. Una variante regional, el *takohiki* (cortador de pulpo) es más liviano, más delgado, más plano y más corto en altura de la hoja que el yanagiba para permitir un corte más fácil a través de la carne densa como la de un pulpo. El tamaño general es 270mm a 330mm.
- Deba: cuchillos gruesos para cortar carne de pescado resistente para filete y cortar costillas, detrás de la cabeza y a través de la cabeza. Tienen un grosor de 5mm a 9mm según el tamaño. Incluyen hon-deba (verdadera deba), ko-deba (pequeña deba), ajikiri (para aji), funayuki (un pequeño más puntiagudo para usar en barcos) y mioroshi deba (híbrido entre deba y yanagiba que son intermedios en espesor, peso y longitud). Los tamaños más pequeños son menos gruesos, permiten que el cuchillo se mueva fácilmente a través de la carne y son mucho más ágiles. Todavía son mucho más delgados detrás del borde y más frágiles que un cuchillo de carnicero occidental. El tamaño general es 120mm a 210mm.
- Usuba: (hoja delgada). La más delgada de las tres formas generales de cuchillo. Perfil de borde plano. Se utiliza para el corte por empuje, katsuramuki (hojas delgadas de corte giratorio) y sengiri (corte de tiras delgadas de esas hojas). Hay edo-usuba (punta cuadrada) y kamagata-usuba (punta redonda). Los tamaños generales son 180mm a 240mm.
- Kiritsuke: híbrido con la longitud de yanagiba y la altura de la cuchilla y el perfil de usuba con una punta en ángulo como compromiso. Requiere un gran control de la cuchilla debido a la altura, longitud y planitud. El tamaño general es 240mm a 300mm.
- Mukimono: Usado junto con la usuba para vegetales. Tiene una punta en ángulo para cortar vegetales decorativos. El tamaño general es 150mm a 210mm.
- Hamokiri: (cortador de congrio). Es un cuchillo intermedio en grosor y longitud entre deba y yanagiba para cortar los huesos delgados y la carne del lucio. El tamaño general es 240mm a 300mm.
- Magurokiri: (cuchillo de atún). Se utiliza para cortar perpendicular (más corto) o paralelo (más largo y más flexible) al atún y se dimensiona en consecuencia. Los tamaños van desde 400mm a 1500mm.
- Honesuki: Se usa para deshuesar pollo. Una versión más gruesa llamada garasuki se usa para cortar huesos. La mayoría tiene una punta en ángulo para deslizarse entre los tendones y cortarlos. El tamaño general es 135mm a 180mm.
- Sobakiri: (cortador de soba). Una variante es udonkiri (cortador de udon). El tamaño general es 210mm a 300mm.
- Unagisaki: cuchillo de anguila. Viene en variantes de Kanto, Kyoto, Nagoya y Kyushu.

- Acero

Las características definitorias de los cuchillos de cocina japoneses son la dureza (resistencia a la rotura), la nitidez (el carburo y el grano más pequeños para el ápice más pequeño reducen la fuerza en el corte), la vida útil del filo (un índice por el tiempo que un filo cortará en función de la falta de laminación o astillado), calidad de borde (con dientes con carburos grandes o refinado con carburos pequeños) y facilidad de afilado (el acero se desgasta fácilmente en la piedra y forma un borde afilado). Aunque cada acero tiene sus propios límites y características químicas y estructurales, el tratamiento térmico y el procesamiento pueden resaltar rasgos tanto inherentes al acero como sus contrapartes opuestas.

El acero inoxidable es generalmente más resistente, menos propenso a astillarse y menos afilado que el carbono. En el extremo más alto, conservan un borde más largo y tienen un tamaño similar en carburos al acero al carbono. Las variantes incluyen:

- Acero en polvo que tiene grandes carburos rotos por el proceso de pulverización y sinterizados juntos a alta presión y temperatura
- Semi inoxidable que tiene menos cromo para evitar la oxidación del hierro y las propiedades intermedias entre el carbono y el acero inoxidable.
- Acero para herramientas que está muy aleado, pero puede o no ser inoxidable.
- El acero al carbono es generalmente más afilado, más duro, más frágil, menos resistente, más fácil de afilar y más capaz de oxidarse.
- Acero blanco: purificado de fósforo y azufre y sin alear. Viene en las variantes 1, 2 y 3 (de mayor a menor carbono).
- Acero azul: purificado y aleado con cromo y tungsteno para mayor durabilidad y resistencia del filo. Viene en variantes 1, 2.
- Acero súper azul: acero azul aleado con molibdeno y vanadio y más carbono para una vida útil más larga pero un poco más frágil.

- Construcción

Las cuchillas monosteel suelen ser más difíciles de afilar y más delgadas que las cuchillas laminadas. 3 tipos de cuchillas monosteel son:

- *Zenko* – Estampó fuera
- *Honyaki* – Forjó abajo de acero de carbono con endurecimiento diferencial
- Forjado abajo sin endurecimiento diferencial

Las cuchillas laminadas vienen en 3 tipos diferentes: *awase* (que significa mezclado, para acero mixto), *kasumi* (que significa brumoso, que se refiere al aspecto brumoso del hierro después del afilado) y *hon-kasumi* (*kasumi de* mayor calidad). La formación de una cuchilla laminada implica 2 piezas de acero, la *jigane* y la *hagane*. El jigane se refiere al revestimiento suave, o piel, y *hagane se* refiere al acero de corte duro. Ambos comúnmente contienen carbono o acero inoxidable. Esta combinación de metales hace que las cuchillas laminadas sean resistentes a la corrosión con el acero inoxidable y resistente al carbono. Las construcciones como el revestimiento inoxidable sobre un núcleo de carbono son menos comunes debido a la dificultad. La jigane permite que el cuchillo se afile más fácilmente y absorba los golpes. También hace que el hazne sea más duro sin hacer que toda la cuchilla sea frágil. Las dos formas de cuchillas laminadas son:

- *Ni-mai* - jigane con hagane
- *San-mai* - hagane intercalada entre jigane

Una variación del estilo tradicional de cuchilla laminada es formar un patrón artístico en la jigane. Los patrones incluyen:

- *Suminagashi*
- *Damasco*
- *Kitaeji*
- *Mokume-gane*
- *Watetsu*

Hōchō es un elemento importante que determina el sabor de la cocina japonesa

- Producción

Una gran cantidad de cubiertos japoneses de alta calidad se origina en Sakai, la capital de la fabricación de espadas de samurái desde el siglo XIV. Después de la Restauración Meiji en 1868, se prohibió a los samurai portar espadas como parte de un intento de modernizar Japón. Aunque persistió la demanda de espadas militares y algunos herreros de espada todavía producían espadas de samurái tradicionales como arte, la mayoría de los herreros de espada volvieron a centrar su habilidad en la producción de cubiertos, tras el cambio cultural.

La producción de cuchillos de acero en Sakai comenzó en el siglo XVI, cuando los portugueses introdujeron el tabaco en Japón y los artesanos de Sakai comenzaron a fabricar cuchillos para cortar tabaco. La industria de los cuchillos Sakai recibió un gran impulso del shogunato Tokugawa (1603-1868), que le otorgó a Sakai un sello especial de aprobación y mejoró su reputación de calidad.

En la actualidad, Seki (en la prefectura de Gifu) es considerada la patria de los cubiertos de cocina japoneses modernos, donde la tecnología de fabricación de vanguardia ha actualizado las antiguas habilidades de forjado para producir una serie de cuchillos de cocina de acero inoxidable y laminado de clase mundial. Muchas de las principales empresas de fabricación de cubiertos tienen su sede en Seki, y producen cuchillos de cocina de la más alta calidad, tanto en el estilo tradicional japonés como en el occidental, como el *gyuto* y el *santoku.* Los cuchillos y las espadas son tan integrales en la ciudad que allí se encuentra la sede de la Asociación de Cuchillería Seki, el Museo Seki Swordsmith, el Espectáculo de cuchillos al aire libre Seki, el Festival de Cuchillería de octubre y el Salón de la Cuchillería.

Otro centro famoso para herreros y herreros tradicionales es la ciudad de Miki. Miki es conocido en todo Japón por sus tradiciones de fabricación de cuchillos, y su arte recuerda el orgullo de la fabricación de acero japonesa. La mayoría de los fabricantes de Miki son pequeñas empresas familiares donde la artesanía es más importante que el volumen, y generalmente producen menos de una docena de cuchillos al día.

Los principales centros actuales de fabricación de cuchillos de Japón incluyen:

- Sakai, Osaka; (Sakai Hamono)
- Seki, Gifu; (Seki Hamono)
- Sanjo (Echizen Hamono)
- Tsubame, (Echizen Hamono)
- Tosa (Tosa Hamono)
- Miki
- Tokio
- Tanegashima
- Toyama
- Osafune, Wakayama

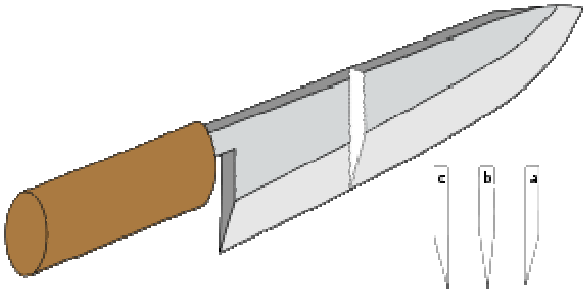
- Diseño y uso

A diferencia de los cuchillos occidentales, los cuchillos japoneses a menudo son de un solo terreno, lo que significa que están afilados para que solo un lado mantenga el filo. Como se muestra en la imagen, algunos cuchillos japoneses están en ángulo desde ambos lados, mientras que otros están en ángulo solo desde un lado con el otro lado de la hoja plana. Tradicionalmente se creía que una cuchilla de ángulo único corta mejor y hace cortes más limpios, aunque requiere más habilidad para usar que una cuchilla con un borde biselado doble. Generalmente, el lado derecho de la hoja está en ángulo, ya que la mayoría de las personas usan el cuchillo con la mano derecha. Los modelos para zurdos son raros y deben pedirse especialmente y personalizarse.

Desde el final de la Segunda Guerra Mundial, los cuchillos biselados de estilo occidental han ganado popularidad en Japón. Un ejemplo de esta transición es el *santoku,* una adaptación de *gyoto.* Otros cuchillos que se han utilizado ampliamente en Japón son el cuchillo de cocinero francés y el *Sujihiki,* aproximadamente análogos a un cuchillo de trinchar occidental. Si bien estos cuchillos generalmente están afilados simétricamente en ambos lados, sus cuchillas todavía tienen bordes de corte de ángulo agudo de estilo japonés de 8-10 grados por lado con un temperamento muy duro para aumentar la capacidad de corte.

La mayoría de los cocineros japoneses profesionales poseen su juego personal de cuchillos. Después de afilar un cuchillo de acero al carbono en la noche después de su uso, el usuario puede dejar que el cuchillo «descanse» durante un día para restaurar su pátina y eliminar cualquier olor o sabor metálico que de otro modo podría transmitirse a la comida. Algunos cocineros eligen tener dos juegos de cuchillos por este motivo.

Los cuchillos japoneses también presentan variaciones sutiles en el molido del cincel. Por lo general, la parte posterior de la cuchilla es cóncava para reducir el arrastre y la adhesión, de modo que la comida se separa más limpiamente (esta característica se conoce como *urasuki*). El *kanisaki deba,* utilizado para cortar cangrejos y otros mariscos, tiene la rutina en el lado *opuesto* (lado izquierdo en ángulo para uso con la mano derecha), de modo que la carne no se corta al cortar la cáscara.



(b) tiene un ángulo en ambos lados, (a) y (c) solo en un lado, donde (a) es para uso con la mano derecha y (c) es para uso con la mano izquierda

Ollas, sartenes y tazones

- Abura kiri

El abura kiri (油きり) es una rejilla de metal utilizada para eliminar el exceso de aceite en la comida japonesa.

Generalmente en una bandeja poco profunda, puede también formar parte de la olla en que se cocina, para recuperar el aceite y mantener la comida caliente.

En el caso de las versiones en bandeja, son usadas para poner la comida después de freír. Tiene un soporte y, generalmente, se utiliza una toalla de papel absorbente para quitar el exceso de grasa de la comida.

Olla para freír tempura con abura kiri

Es usualmente usado en combinación con el saibashi, una red para servir sopa o *ami shakushi* y un recipiente pesado para freír o *agemono nabe*, tempura, nabe, etc.

- Agemono nabe

Los agemono nabe (揚げ物鍋 *lit. «olla para cosas fritas»*) son unos recipientes gruesos usados para comida frita en abundantes cantidades de aceite en la comida japonesa. Son hechos usualmente de fundición de hierro o latón duro. El grosor mantiene la temperatura del aceite en el recipiente.

El *agemono nabe* es usualmente usado en combinación con los *saibashi*, con una red para servir sopa o *ami shakushi* y una herramienta para secar el aceite después de freír o *abura kiri*.

- Donabe

Donabe (土鍋, "olla de barro") son vasijas hechas de una arcilla especial para usar sobre una llama abierta en la cocina japonesa y, en el caso de la vajilla Banko de semigres con alto contenido de petalitas. A menudo, la comida se cocina en la mesa sobre un quemador de gas para varios *platos nabemono* como el shabu-shabu y platos que se sirven a fuego lento, incluido el nabeyaki udon. Están dimensionados según *el sol*, una de las unidades de medida japonesas.

El *donabe* suele ser vidriado por dentro y poroso por fuera. Si bien el material es similar a la loza o el gres, el donabe se puede utilizar tanto sobre una llama abierta como en un horno si se toman tres precauciones. Primero, el exterior del donabe debe estar seco antes de usarlo, ya que la humedad dentro de la arcilla se expandirá con el calor y puede astillar o agrietar la olla. En segundo lugar, la olla debe calentarse gradualmente para reducir la posibilidad de grietas debido al estrés térmico. En tercer lugar, nunca se debe dejar la olla vacía sobre el fuego.

Varios ingredientes en nabeyaki udon (fideos cocidos en olla) usando un *donabe*

Donabe es un recipiente de cocina tradicional. Está hecho de una arcilla que es porosa y gruesa. En el área alrededor de Iga, los donabe *Iga-yaki* (estilo Iga) se fabrican desde 1832; La cerámica Iga-yaki en general se remonta al siglo VII y es muy valorada. Se volvió particularmente popular para donabe durante el período Edo. El donabe de mayor calidad puede tardar dos semanas en elaborarse. Existen múltiples estilos de donabe elaborados para la preparación de diferentes platos. El donabe se puede utilizar sobre una llama abierta y, a menudo, la comida se sirve fuera del donabe.

Se desarrolló una cultura en torno a donabe llamada "nabe o kakomu", que significa "rodeando la olla" o una comida comunitaria. El concepto ha aparecido repetidamente en los medios y en los libros de cocina de Donabe.

Con el uso, donabe desarrolla una pátina de crujido en el vidriado interior llamada *kannyu*. Esta pátina se valora como un signo de carácter.

Si se tratan adecuadamente, estas vasijas deberían durar décadas y algunas especiales han sobrevivido durante siglos. Cuando se obtiene un nuevo *donabe, se debe dejar hervir* agua durante horas y secar antes de usarlo para cocinar. Otras fuentes sugieren que el usuario simplemente debe llenar el *donabe* con agua y dejarlo reposar durante la noche. Este proceso debe repetirse si el *donabe* ha estado sin usarse durante mucho tiempo.

En el antiguo ryutei de Kyoto, *los donabe* de décadas de antigüedad se almacenaban y solo se usaban para invitados especiales. *Los donabe* más nuevos se utilizarían para preparar menús de almuerzo y comida para los cocineros, envejeciéndolos para este fin.

Donabe es producido por alfareros de cerámica Banko, cerámica Iga, cerámica Shigaraki, y cerámica Mashiko.

Las vasijas se fabrican amasando arcilla y luego moldeando y recortando las vasijas formadas. Se secan parcialmente y luego se les aplican perillas y manijas. Después de otro período de secado, se hornean, se vidrian y se vuelven a cocer.

- Hangiri

En la cocina japonesa, un *hangiri* (飯切 o 半切), también conocido como sushi oke, es una tina o barril de madera redondo y de fondo plano que se utiliza en los pasos finales de la preparación de arroz para sushi. *Los hangiri* tradicionales están hechos de madera de ciprés unida con dos bandas de cobre. Su diámetro varía desde aproximadamente 30cm (12 pulgadas) para uso en casa hasta 1m (3 pies 3 pulgadas) para uso en un restaurante.

Se utiliza una paleta de madera *shamoji con un hangiri* para aliñar y enfriar el arroz. Después de cocinar, el arroz se transfiere al *hangiri* donde se mezcla con un aderezo hecho de vinagre de arroz, azúcar y sal. Cuando se completa la mezcla, se cubre con un paño *fukin* (布巾) y se deja enfriar.

Un *hanguiri*. Este ejemplo tiene 41cm (16 pulgadas) de diámetro

Un hangiri típico puede costar dos o tres veces más que una costosa olla de acero.

- Makiyakinabe

El makiyakinabe (巻き焼き鍋; まきやきなべ, enrollar-hornear-sartén) o tamagoyakiki (玉子焼き器; たまごやききき, utensilio para hacer tortillas) es una sartén cuadrada o rectangular para hacer tortillas enrolladas de estilo japonés llamadas *tamagoyaki*.

Makiyakinabe: Izquierda: tipo Kansai Derecha: tipo Kanto

En la comida japonesa las tortillas enrolladas se hacen como tortillas delgadas rectangulares y después se enrollan en un cubo largo o cilíndrico usando los saibashi. Para obtener un rollo con un diámetro constante, la tortilla delgada debe ser rectangular. Para obtener esta forma, se usa una cazuela especial rectangular para freír.

Las cazuelas suelen tener un ancho de 10 a 35cm, y están hechas de cobre estañado, aluminio o de hierro moldeable. El mejor tipo de cazuela es el de cobre bañado con estaño, aunque se debe tener mucho cuidado con la cazuela debido al bajo punto de derretimiento del estaño. Una cazuela cubierta de teflón, más barata, puede estar disponible en muchas tiendas. La profundidad de las cazuelas son, usualmente, de 3cm a 4cm. Su peso oscila entre 0,5kg a 2,5kg.

Hay tres tipos de *makiyakinabe*: Tipo Kanto, tipo Kansai y tipo Nagoya. Las cazuelas tipo Kanto son cuadrados; los tipo Kansai son rectangulares, largos y delgados; y los tipo Nagoya son rectangulares, cortos y gruesos.

- Tipo Kanto
  - Ancho: 10cm a 30cm; usualmente de 15 a 25cm
- Tipo Kansai
  - Ancho: 10cm a 30cm; usualmente de 15 a 25cm
  - Largo: 15cm a 35cm; usualmente hasta 1,5 veces el ancho
- Tipo Nagoya
  - Ancho: 15cm a 35cm
  - Largo: 10cm a 30cm; usualmente de 15 a 25cm

El *makiyakinabe* se usa generalmente con una tapa gruesa de madera para ayudar a voltear la tortilla. Opcionalmente también puede usarse una bandeja de madera como tapa.

En Japón, las personas siempre usan una cazuela redonda para preparar sus tortillas de arroz.

El tamagoyaki (tortilla japonesa) es también un ingrediente común para el sushi. Los huevos, mezclados con pasta de camarón y algunas veces pasta de ñame, es calentado en la cazuela hasta que se moldee.

- Mushiki y seiro

Los vapores de bambú, llamados *zhēnglóng* (盘盘; 炒盘) en chino, se originaron en la dinastía Han en el área de Cantón.

El tipo más famoso de vaporizadores de bambú se utiliza en la cocina china y se remonta a hace 5.000 años en el sur de China. Se producen quitando la piel del bambú, sumergiéndola en agua, dándole forma de círculo y martillándola con clavos. La base está formada por tiras de bambú tejidas y la producción puede tardar desde 15 minutos hasta varias horas, dependiendo de su tamaño.

Una sencilla vaporera de bambú de dos niveles con un diámetro de 20cm

Los vaporizadores de bambú se han vuelto prominentes en el mundo occidental por su papel en la cocina y servicio de dim sum, particularmente durante la práctica de *yum cha*. Están diseñados para apilarse uno encima del otro para que el vapor pueda cocinar muchas porciones diferentes simultáneamente, además de caber en la mesa (a menudo en una Lazy Susan) mientras se sirven.

En los últimos años se han desarrollado alternativas al material tradicional del bambú, entre ellas la silicona.

La cubierta superior de una vaporera de bambú.

Rejilla de bambú de un *nivel.*

Mushiki apilados encima de una olla

Dim sum servido en vaporeras de bambú

Hay un dicho sobre el origen de los vapores en China: En el período del emperador Gaozu de la dinastía Han, el general Han Xin usaba bambú y madera para fabricar utensilios de cocina y vapor para cocinar alimentos, a fin de evitar la exposición del humo de la cocina al cuartel. Cocinar alimentos secos es más fácil de conservar, que es el

origen de la vaporera de bambú. De hecho, la arqueología ha demostrado que la gente usaba bambú para fabricar diversos utensilios ya en la antigüedad, y la cocción al vapor fue el método de cocina más antiguo registrado en la dinastía Zhou.

Los antiguos vapores están hechos de cerámica y bronce. El antiguo mural de la cocina en la tumba de la dinastía Han del Este en Dahuting No.1 en el condado de Mi, provincia de Henan, es la evidencia más antigua del origen de los vapores modernos.

- Otoshi buta

Otoshi buta (落し蓋, tapa abatible) son tapas abatibles de estilo japonés que se utilizan en la cocina japonesa. Estas tapas redondas flotan sobre el líquido de una olla mientras se cuecen los alimentos a fuego lento. Garantizan que el calor se distribuya uniformemente y reducen la tendencia del líquido a hervir con grandes burbujas. Esto reduce la tensión mecánica sobre los alimentos y mantiene los ingredientes frágiles en su forma original.

Otoshi buta (17cm de diámetro)

Los otoshi buta casi siempre están hechos de madera, por lo que hay que remojarlos en agua durante unos minutos antes de usarlos para evitar absorber el sabor del plato y alterar el sabor del siguiente plato cocinado con el *otoshi buta*. Después de su uso, el *otoshi buta* se lava y se seca completamente antes de guardarlo.

Aunque depende de la receta y de los alimentos que se cocinen, *el otoshi buta* se puede sustituir por una hoja de papel de cocina resistente o papel de aluminio.

- Suihanki

Una olla arrocera, vaporera de arroz o simplemente arrocera es un dispositivo usado principalmente para cocinar arroz. Hay versiones eléctricas autónomas, así como variantes para horno microondas o a gas.

La preparación del arroz ha sido tradicionalmente un proceso de cocción que exigía atención para asegurar que el arroz se hacía adecuadamente. Las ollas arroceras simplifican el proceso controlando automáticamente el calor y el tiempo de cocción, y liberando al mismo tiempo un fuego en la cocina. Aunque la olla arrocera no acelera necesariamente el proceso de cocción, la implicación del cocinero se reduce a simplemente corregir la cantidad de agua. Una vez que la olla se enciende, el arroz se cocina sin más atención.

Olla arrocera eléctrica con paleta incluida, antes de cocinar

Típicamente, una olla arrocera consta de un exterior aislante que contiene un elemento calefactor, en el que encaja un cuenco desmontable interior, que a veces es antiadherente o está recubierto de teflón y a menudo tiene marcas graduadas en tazas de arroz (blanco). Mientras los modelos más económicos o antiguos usan una electrónica,

mecánica y sensores térmicos simples, las ollas arroceras de gama alta incluyen microcontroladores para controlar el proceso de cocción y con frecuencia incorporan un temporizador que puede usarse para fijar la hora de fin deseada. Algunos de los modelos más avanzados usan inducción.

Muchas ollas arroceras pueden mantener templado el arroz sin problemas durante hasta 24 horas. Esto ayuda a evitar el peligro de intoxicación alimentaria debida al *Bacillus cereus*. Las ollas arroceras nuevas incluyen normalmente una tacita medidora, y una paleta de plástico para servir el arroz cocido. La tacita medidora suele ser de 180ml, que corresponde a la medida tradicional japonesa de un *gou*.

Los restaurantes que sirven mucho arroz, especialmente los especializados en cocina asiática, usan a menudo ollas arroceras de tamaño industrial para producir rápida y económicamente grandes cantidades de arroz cocido. La olla arrocera es un electrodoméstico estándar en las cocinas de muchos países asiáticos: una encuesta reciente reveló que casi el 90% de las cocinas japonesas cuenta con una.

- Principios básicos de funcionamiento

El cuenco de la olla arrocera suele ser desmontable, y bajo él queda un calentador y un termostato, que suponen los principales componentes de la olla. Un muelle empuja el termostato contra el fondo del cuenco para lograr un buen contacto térmico y asegurar una medida exacta de la temperatura. Durante la cocción la mezcla de arroz y agua se calienta a toda potencia. La temperatura no puede superar los 100°C, ya que entonces el agua entraría en ebullición. Al final de la cocción, parte del agua ha sido absorbida por el arroz y el resto evaporada. Si se sigue calentando en ese punto, la temperatura excede el punto de ebullición. Entonces se activa el termostato, cambiando la olla a modo de «mantener caliente», lo que conserva el arroz a unos 65°C aproximadamente. Algunas ollas arroceras simples se limitan a apagarse en ese momento.

Olla arrocera eléctrica al final de la cocción

Una olla arrocera para microondas es un recipiente apto para este tipo de horno diseñado específicamente para cocer arroz. Consta de tres partes: un cuenco externo, una tapa que encaja en él con ranuras para dejar salir el vapor, y un cuenco interno con una base perforada finamente. Para usarla, se pone una cantidad medida de arroz seco en el bol interno, lavándolo con agua bajo el grifo para retirar el polvo de almidón superficial de los granos. Se deja que el agua escurra por la base antes de iniciar la cocción. Este proceso puede necesitar repetirse hasta que el agua salga limpia. El bol interior se pone entonces dentro del exterior y se añade una pequeña cantidad de agua, de forma que el arroz quede apenas cubierto. Se encaja la tapa y el conjunto se calienta en el microondas a toda potencia entre 8 y 15 minutos (según el tipo de arroz, la potencia del horno y la textura final deseada). El arroz se cuece gracias al agua que hierve y vaporiza los granos. Es muy importante seguir las instrucciones del fabricante sobre el período y la cantidad de agua a añadir, pues de otra forma el arroz puede quemarse.

Las ollas arroceras para microondas van bien para cocinar arroz americano de grano largo, pero no tanto para variedades más pegajosas como el arroz japonés.

- Suribachi y surikogi

Suribachi (擂鉢, "cuenco para moler") y *surikogi* (擂粉木,"moler-polvo-madera") son un mortero japonés. Estos morteros se utilizan en la cocina japonesa para triturar distintos ingredientes como las semillas de sésamo.

El *suribachi* es un cuenco de cerámica, vidriado por fuera y con un patrón tosco llamado *kushi-no-me* por dentro sin vidriar. Esta superficie es algo similar a la superficie del *oroshigane* (rallador). El mortero *de surikogi* está hecho de madera para evitar el desgaste excesivo del *suribachi*. Tradicionalmente se utilizaba la madera del árbol sanshō

(fresno espinoso japonés), que aporta un ligero sabor a la comida, aunque hoy en día son más comunes otras maderas. Los cuencos tienen un diámetro de 10 a 30cm (3,9 a 11,8 pulgadas). Para usar el *suribachi* el cuenco se coloca sobre una superficie antideslizante, como una alfombra de goma o una toalla húmeda, y el *surikogi* se utiliza para moler el material. Recientemente, las versiones de plástico del *suribachi* también se han vuelto populares, pero tienen una vida útil mucho más corta. El *suribachi* y *el surikogi* llegaron a Japón procedentes de China alrededor del año 1000 d.C. El mortero se utilizó por primera vez como medicamento y, más tarde, como producto alimenticio. Un mortero japonés de mayor tamaño que se utiliza para machacar arroz es un *usu* con un mortero llamado *kine.*

Suribachi de tamaño pequeño con semillas de sésamo negro y *surikogi* de tamaño mediano hecho de madera

La montaña más alta de Iwo Jima, el monte Suribachi, lleva el nombre de este aparato de cocina.

- Sarten para takoyaki

Una sartén takoyaki (たこ焼き器, *takoyaki-ki*) o, mucho más raramente, *takoyaki-nabe* (たこ焼き鍋) es típicamente una plancha hecha de hierro fundido con moldes semiesféricos, similar a una bandeja tradicional de pudín de Yorkshire. El hierro pesado calienta uniformemente el takoyaki, que se gira con un pico durante el proceso de calentamiento para llevar la masa cruda a la base de la cavidad redondeada. En los festivales japoneses se utilizan cocinas takoyaki comerciales a gas o por vendedores ambulantes. Para uso doméstico, las versiones eléctricas se parecen a una placa calefactora; También están disponibles versiones para estufa y muchas incorporan un revestimiento antiadherente para facilitar el giro.

Sartén takoyaki cuadrada con 16 moldes

- Tetsubin

Los tetsubin (鉄瓶) son teteras japonesas de hierro fundido con pico vertedor, tapa y asa que cruza la parte superior, que se utilizan para hervir y verter agua caliente para beber, como por ejemplo para hacer té.

Los tetsubin se calientan tradicionalmente sobre carbón. En el arte japonés del *chanoyu*, el brasero portátil especial para ello es el *binkake* (瓶掛). *Los tetsubin* suelen estar elaboradamente decorados con diseños en relieve en el exterior. Varían mucho en tamaño y muchos tienen formas inusuales, lo que los hace populares entre los coleccionistas. Un *tetsubin* relativamente pequeño puede contener alrededor de 0,5 litros de agua; los grandes pueden contener alrededor de 5 litros.

El tetsubin se puede encontrar en muchos colores con varios diseños y patrones, como este rojo que tiene símbolos que representan cada una de las cuatro estaciones para la buena suerte

El origen histórico del *tetsubin* no es seguro. Al menos una fuente japonesa autorizada afirma que se desarrolló a partir de la tetera con pico y mango llamada *tedorigama* que ya se utilizaba en *chanoyu* en la era de Sen no Rikyū (1522-1591). Durante el siglo XIX, el té infusionado se hizo más popular y el tetsubin se consideraba principalmente un símbolo de estatus en lugar de un artículo de cocina funcional.

Fuera de Japón, una variante que se ve con frecuencia es una tetera de hierro fundido que exteriormente se parece a un *tetsubin*. Este tipo de tetera está vidriada con esmalte en el interior para hacerla más práctica para preparar té, aunque no se puede usar para calentar agua porque eso rompería la capa de esmalte. En Occidente, estas teteras se conocen comúnmente como *tetsubin*, aunque los japoneses las llaman *tetsukyūsu* (鉄急須), o tetera de hierro, para distinguirlas de la tetera. Las teteras de hierro fundido suelen venir con un colador de té que cabe en su interior.

Una tetera de hierro fundido tetsubin está suspendida sobre un hogar irori en una casa de campo de estilo tradicional japonés, en el Museo Boso-no-Mur

Las prefecturas de Iwate y Yamagata son más conocidas por producir *tetsubin* y teteras de hierro.

No está claro cuándo aparecieron las primeras teteras de tetsubin en Japón, pero una hipótesis es que la popularidad del tetsubin creció junto con el sencha, una forma de té de hojas. China introdujo el sencha en Japón a mediados del siglo XVII. Sencha no se consideraba tan formal como el matcha, el té verde en polvo común en ese momento. A lo largo del siglo XVIII, la gente empezó a beber sencha como un ambiente informal para compartir una taza de té con amigos o familiares. A medida que más personas bebían sencha, la popularidad del tetsubin crecía. Lo más probable es que el tetsubin no sea un diseño original, sino más bien moldeado por otras teteras de la época. Los cinco parientes más cercanos del tetsubin son el tedorikama, el toyama, el mizusosogi, el dobin y el yakkan.

El yakkan es el pariente más cercano al tetsubin, la principal diferencia es que el yakkan está hecho de cobre, mientras que los tetsubin tradicionalmente están hechos de hierro. Algunas personas se han preguntado por qué se desarrolló el tetsubin, cuando un recipiente perfectamente utilizable como el yakkan habría funcionado. Los bebedores de té pueden haber preferido el sabor del agua de una tetera de hierro al sabor del agua de una tetera de cobre. A lo largo del siglo XVIII, las teteras de tetsubin se convirtieron en un utensilio doméstico estándar para calentar agua para preparar té. A medida que aumentó el uso de estas teteras, también aumentó su complejidad. Durante el siglo XIX, los diseños de tetsubin pasaron de simples teteras de hierro a obras maestras elaboradamente grabadas.

- Tetsunabe

En la antigüedad, se utilizaba más comúnmente como material para vasijas. Es fuerte, resistente al calor y se combina bien con el aceite, por lo que es el material principal para los woks que utilizan mucho calor y aceite. El contenido de hierro se puede reponer usándolo y la conductividad térmica es relativamente buena. Sus inconvenientes son que se oxida con facilidad y es pesado. Los hay que se fabrican mediante prensado de chapa de acero y los que se fabrican mediante fundición (hierro fundido). El hierro fundido es particularmente pesado debido a su espesor, pero éste dispersa el calor y permite un calentamiento uniforme y estable.

En el pasado, las ollas de hierro fundido eran a menudo más baratas que las de cobre y eran de uso diario, y los caldereros que las reparaban las vendían por todo el país. La mayoría de las sartenes de hierro modernas han sido reemplazadas por prensas de placas de acero, y las sartenes de hierro fundido han sobrevivido como los artículos de hierro Nambu de alto valor agregado.

En los tiempos modernos, tanto los productos de chapa de acero como los de hierro fundido se han comercializado con esmalte en la superficie para mejorar la resistencia a la oxidación. Las ollas de hierro sin recubrimiento, como los woks chinos, son propensas a la corrosión y a quemarse, por lo que se pueden realizar tratamientos de superficie como horneado vacío y nivelación de ollas (condimento) cuando se retiran las nuevas.

- Usu y kine

Un *usu* (臼) es un gran molino de sellos japonés con un mortero llamado *kine* (杵), utilizado para machacar arroz o mijo.

Si bien la función de un *usu* es similar a la de los morteros *suribachi* y *surikogi* más pequeños, la forma es muy diferente, ya que el *usu* generalmente carece del patrón rugoso en el cuenco y tiene un mortero de forma diferente que se usa de manera diferente.

Mortero de madera con mochi

El *usu* suele tener aproximadamente un metro de altura (incluido el pedestal) y un diámetro de ca. 30 centimetros. El *usu* suele estar hecho de madera o piedra. El *kine* es un mazo largo de madera con una longitud superior a un metro. El *usu* suele ser operado por dos personas al mismo tiempo. Una persona mueve el *ganado* para machacar el arroz con un movimiento similar al de cortar leña. Es un trabajo físicamente exigente y generalmente lo realizan hombres que suelen cantar para mantener el ritmo. Entre cada movimiento, otra persona mete la mano en el cuenco para darle la vuelta al arroz. El tiempo es fundamental para el funcionamiento seguro del *usu*.

El uso más común de un *usu* es machacar arroz blanco cocido hasta obtener una masa muy pegajosa para producir *mochi*. Todavía se utiliza con frecuencia en Japón en restaurantes tradicionales y, a veces, también en hogares privados tradicionales, rurales o más ricos. Especialmente durante el Año Nuevo, las empresas y organizaciones los utilizan para hacer mochi juntos y distribuirlo a los empleados para fortalecer el espíritu de grupo.

<u>Otros utensilios</u>

- Ami jakushi

Ami jakushi (網杓子) es una espumadera utilizada en la cocina japonesa. El espumador está hecho de una malla de alambre fino y se utiliza para eliminar pequeños trozos de comida no deseada o espuma de un líquido. Por ejemplo, en la fritura, el *ami jakushi* se utiliza para eliminar pequeñas gotas de masa durante la fritura de *tempura*. Otro ejemplo sería la eliminación de la espuma de una sopa *de miso* para conseguir una estética más agradable.

Ami shakushi

- Iki jime

Ikejime (活け締め) o *Ikijime* (活き締め) es un método de sacrificio del pescado que reduce el sufrimiento del animal y ayuda a mantener la calidad de su carne.

La técnica procede de Japón. Consiste en la inserción de una púa de forma rápida y directa en el romboencéfalo del animal, normalmente ubicado detrás y por encima del ojo, causando la muerte cerebral inmediata. Cuando este

proceso se hace correctamente, el animal se agita momentáneamente y a continuación se detiene todo movimiento. A continuación, se destruye la médula espinal introduciendo un alambre flexible en el canal medular. Normalmente, también se facilita el desangrado rápido del animal con distintos cortes según la especie y el tamaño. El cadáver se refrigera inmediatamente mientras se desangra para garantizar la buena conservación.

Ikejime

La destrucción del cerebro y la médula espinal del animal evitan los movimientos reflejos y dejan el cuerpo inmóvil. El proceso es muy rápido y por tanto más compasivo que la muerte del animal que se produce con la pesca habitual, en la que los animales mueren por asfixia fuera del agua, donde no pueden respirar, y tardan varios minutos en morir. Cualquier movimiento muscular durante la asfixia consumiría el adenosín trifosfato (ATP) de los músculos, produciendo ácido láctico y amoniaco, y dando un sabor amargo y textura menos agradable al pescado. Además, el desangrado otorga a los filetes mejor color y sabor, retrasa la fecha de caducidad del alimento y favorece la aparición de umami al facilitar el desarrollo de ácido inosínico.

El pescado sacrificado mediante Ikejime tiene gran interés para los restaurantes, porque también permite una maduración más larga del producto que desarrolla más umami y sabores más complejos.

Este método se considera el más rápido y compasivo para el sacrificio del pescado. Otra técnica descrita en la guía de la APEC para el envío aéreo de pescados y mariscos se describe como sigue: "se hace un corte hacia la parte delantera del pez plano, cortando la arteria principal y la médula espinal. La colocación del corte se hace para preservar la mayor cantidad de carne de pescado plano. Esto paraliza al pez plano. Se hace un segundo corte en la cola para acelerar la eliminación de la sangre. Los peces planos se enfrían lentamente para mantener la circulación y facilitar el proceso de sangrado. Después de que los peces planos han sido sangrados, se transfieren a una mezcla de agua salada y helada y se refrigeran a 12°C".

Se ha empleado la técnica Ikejime con éxito en las industrias del atún y del jurel o seriola, de forma manual, y también de forma limitada en la pesca deportiva.

- Katsuobushi kezuriki

Un *katsuobushi kezuriki* es un utensilio de cocina tradicional japonés, similar a un cepillo de madera o una mandolina, que se utiliza para afeitar katsuobushi, bloques secos de atún listado (*katsuo*).

Un *katsuobushi kezuriki*, con la funda de la hoja quitada y el cajón recolector entreabierto

La técnica utilizada para preparar el ingrediente de cocción consiste en tirar y empujar un bloque de *katsuobushi* a través de la cuchilla del dispositivo con un movimiento de adelante hacia atrás. Las virutas resultantes se capturan en un cajón de madera en la parte inferior del instrumento y se recuperan abriendo y vaciando las virutas que se clasifican aproximadamente en dos tamaños para diferentes usos.

Las virutas son un alimento básico de la cocina japonesa. Las virutas más grandes y gruesas.

Hoy en día, muchos hogares japoneses ya no utilizan el *katsuobushi kezuriki* y optan por comprar paquetes de *hanakatsuo* o *kezurikikatsuo* ya afeitados en los supermercados.

- Kushi

A menudo se utiliza para pinchar alimentos como carnes, verduras y mariscos para que sean más fáciles de comer, o para hornearlos o freírlos. Los usos típicos incluyen kabayaki, yakitori, kushikatsu, kushiage, miso dengaku, albóndigas y pescado a la parrilla. Algunos platos cocidos a fuego lento, como el oden y las tortas de pescado, se ensartan en brochetas y se sirven después de procesarlos. El takoyaki también se servía en brocheta en su forma antigua. Además, están los que tienen perforaciones para que sea más fácil colgarlos y secarlos, como el sashimi de ojos y el kushigaki.

Un plato de pollo en una brocheta de bambú (yakitori)

Incluso si lo pegas en la comida para poder sostenerlo, si es pesado como manzanas acarameladas, o si los niños lo comen a menudo como algodón de azúcar y no necesitas usar un pincho, usa un pincho en su lugar. A veces se utilizan palillos de dientes como sustituto de objetos pequeños como las nueces de ginkgo.

Además, existen otros usos, como clavar brochetas de bambú para comprobar el estado de cocción de alimentos al vapor, como chawanmushi y bizcochos, y alimentos asados, como hamburguesas. También se utiliza para hacer agujeros en trozos de carne como el char siu, perforándolos para que sea más fácil absorber el sabor de la salsa.

El carácter kanji "kushi" 串 muestra dos cosas perforadas con un pincho. En chino se lee “chuan chuàn”, pero no es el pincho en sí, sino el conjunto que se ensarta, la acción de pegarlo en el pincho, la acción de hacer un agujero con el pincho, etc., y el pincho como herramienta. Se llama “Qian qiān”. En chino antiguo, se llama 弯 (chǎn). Esto también es un jeroglífico y se lee como "kushi" en el idioma japonés.

En la región sur de Mikawa, en la prefectura de Aichi, las brochetas cortas de bambú y los palitos de helado se llaman "mangueras".

- Makisu

En la cocina japonesa, un *makisu* (巻き簾) es una pequeña estera tejida con bambú y hilo de algodón que se utiliza en la preparación de alimentos. Los makisu se utilizan más comúnmente para hacer una especie de sushi enrollado llamado *makizushi* (巻き寿司), comúnmente llamado maki. También se utilizan para dar forma a otros alimentos blandos como tortillas y para exprimir el exceso de líquido de los alimentos.

Una selección de esteras *makisu* con palos de bambú de diferentes espesores

Un makisu suele tener unas medidas de 25cm × 25cm, aunque los hay de varios tamaños. Generalmente existen dos variaciones, una con tiras finas de bambú planas y otra con pequeñas tiras cilíndricas. Algunos cocineros cubren el makisu con una película plástica antes de usarlo para reducir el esfuerzo de limpieza. Esto es especialmente necesario para producir *uramaki* (裏巻), una especie de maki con el arroz en el exterior del rollo. Después de su uso, se debe fregar un makisu para eliminar las partículas de comida y secarlo completamente al aire para evitar el

crecimiento de bacterias y hongos. Los makisu son económicos, por lo que la gente puede simplemente deshacerse de ellos después de su uso.

- Oroshigane

Oroshigane (おろし金/下ろし金, "rejilla metálica"), también conocido como *oroshiki* (下ろし器), son ralladores utilizados en la cocina japonesa.

Rallador Oroshiki elaborado con piel de tiburón

Oroshigane se diferencia significativamente de los ralladores de estilo occidental, ya que producen un rallado mucho más fino. Tradicionalmente, estos ralladores eran placas de cobre recubiertas de estaño con muchas púas pequeñas extraídas del metal, pero sin perforaciones reales a través del metal. Estos ralladores todavía se consideran los mejores y son utilizados por chefs profesionales. Para preparar wasabi y *yamaimo* se utilizaban exclusivamente ralladores con la superficie de piel de tiburón. Estos tienen una superficie de rejilla aún más fina que la de metal; mucho más parecido a un papel de lija. Sin embargo, hoy en día los cocineros no profesionales suelen utilizar ralladores mucho más económicos, fabricados con otros metales, plástico, o cerámica. Una variación moderna de estos ralladores también tiene perforaciones y puede venir con una caja correspondiente para que el material rallado caiga a través del rallador hacia la caja.

Wasabi sobre *oroshigane de metal*

Onioroshi de bambú

Hay dos versiones de rallador de uso común con diferente grosor. El rallador grueso se utiliza para rallar *daikon* y alimentos similares, mientras que el rallador fino se utiliza para rallar wasabi o jengibre. Los ralladores finos también se venden a veces como una tabla de madera cubierta con piel de tiburón, que tiene muchos dientes diminutos (dentículos dérmicos) y le dan una sensación similar al papel de lija.

- Oshizushihako

Un *oshizushihako* (押し寿司箱, caja de sushi prensado) es una caja o molde que se utiliza para elaborar *oshizushi* (sushi prensado). La caja se fabrica tradicionalmente de madera, pero hoy en día suele fabricarse de plástico.

Oshizushihako de madera

Se puede desmontar en tres partes: una parte inferior, las paredes rectangulares y una parte superior. Antes de usar, la caja de madera se debe poner en agua para reducir que el arroz se pegue. Las partes inferior y superior se pueden cubrir con una capa de papel de plástico para facilitar la limpieza. La parte inferior y las paredes se ensamblan antes

de agregar el arroz y la cobertura. A continuación, la parte superior se utiliza para presionar el sushi, de ahí el nombre "sushi prensado". Para el desmontaje, las paredes rectangulares se levantan mientras la parte superior todavía presiona contra la tierra. Después de quitar la parte superior, se corta el sushi y se puede servir.

Una variante del *oshizushihako* tiene formas medio cilíndricas cortadas de las partes superior e inferior más gruesas para que el sushi se presione en forma cilíndrica.

- Saibashi

Los palillos, un par de pequeños palos rectos de similar longitud, son los utensilios tradicionales usados para comer en Asia oriental (China, Japón, Corea del Norte, Corea del Sur y Vietnam), así como en Tailandia, donde están limitados solo a las sopas y los fideos desde que el rey Rama V introdujera en el siglo XIX los cubiertos occidentales. Los palillos se fabrican normalmente de madera, bambú, metal, hueso, marfil y actualmente también de plástico. En el palacio imperial chino se usaban palillos de plata para detectar veneno en las comidas reales.

La palabra china actual para los palillos es *Kuài Zi* (筷子) o *Kuài'er* (筷兒), que se puede traducir aproximadamente como «*ligero* (y) *pequeño bambú*». Sin embargo, esta no fue realmente la denominación original del término primigenio, siendo justamente el hanzi *zhù* (箸), el señalado para nombrar al instrumento culinario. Con el paso de los siglos y el tabú establecido en torno a este último hanzi, se comenzó a utilizar la forma *kuài* (筷), que ya únicamente quedaría vigente con pleno uso en países como Corea, Japón y Vietnam, junto con zonas del sureste de China, en las que aún hoy se utiliza *zhù* (箸), como en el caso del dialecto *mǐn nán* (閩南語), al sur de la actual Fújiàn (福建). La intencionalidad de modificar la nomenclatura original, puede estar basada en el hecho de que mantiene una fonética similar a la del carácter *zhù* (住) o *zhù* (駐), los cuales se interpretaban como «*estacionamiento*», «*detención*» «*parada*», lo que podría implicar directamente una contradicción con la propia naturaleza de la herramienta aludida.

Sujetos entre el pulgar y los demás dedos de la mano derecha, se usan como pinzas para coger porciones de la comida, que se lleva a la mesa preparada en pequeños trozos cortados al efecto, o para arrastrar el arroz y otras pequeñas partículas de comida a la boca desde el cuenco. Muchas normas de etiqueta dictan el correcto uso de los palillos.

Tradicionalmente los palillos se sujetan solo en la mano derecha, incluso por los zurdos. (En el Extremo Oriente, así como en los países musulmanes, la mano izquierda se usa para las actividades higiénicas y la derecha para comer). En la actualidad, los prejuicios en contra de comer con la mano izquierda están debilitándose, y por ello los palillos pueden sujetarse con cualquier mano.

Varios tipos de palillos

Los palillos son de diseño sencillo: simplemente dos varillas delgadas (siendo las áreas de los extremos inferiores a un centímetro cuadrado, y variando la longitud), una ligeramente menor que la otra. Los extremos más pequeños son los que tocan la comida. En la práctica, su uso es una costumbre adquirida que suele exigir cierta experiencia. Además, la comida asiática, que suele prepararse en trocitos más adecuados para cogerlos con pinza que para

cortarlos o trocearlos, está generalmente adaptada para ser comida con palillos. Por ejemplo, el arroz suele prepararse en Oriente de forma que quede pegajoso, mientras que el preparado según recetas occidentales tiende a ser "suelto", siendo particularmente difícil de comer con palillos.

Un par de palillos de oro y dos cucharas de la dinastía Ming

Hay varios tipos principales de palillos:

- Chinos: palillos largos de madera que se estrechan en una punta redonda.
- Japoneses: palillos largos de madera que se estrechan en un extremo puntiagudo.
- Coreanos: palillos cortos de metal que se estrechan en un extremo romo, aunque también los hay de madera.
- Vietnamitas: palillos medianos, normalmente planos que se estrechan en un extremo romo, tradicionalmente de madera, pero actualmente también de plástico.
  - Đũa cả es un palillo plano grande que se usa para servir el arroz desde una olla.

También hay palillos especiales para cocinar o servir la comida, mucho más largos que los normales. En Japón se les llama *saibashi* (菜箸).

Se utilizan del siguiente modo:

1. Poner un palillo entre la palma y la base del pulgar, usando el dedo anular (el cuarto) para sujetar la parte inferior del palillo. Con el pulgar, empújese el palillo hacia abajo mientras el dedo anular lo sujeta hacia arriba. El palillo debe quedar inmóvil y muy estable.
2. Usar las puntas de los dedos pulgar, índice y corazón para sujetar el otro palillo como un lápiz. Las puntas de los dos palillos deben quedar alineados.
3. Girar el palillo superior arriba y abajo hacia el palillo fijo inferior. Con este movimiento puede cogerse comida de tamaño sorprendente.
4. Con suficiente práctica, los dos palillos actúan como un par de pinzas.

Truco: Para un manejo más fácil al principio, sujetar los palillos por su punto medio, como haría un niño. Si se tiene destreza, sujetar los palillos por los extremos superiores para un mayor alcance y aspecto más adulto.

Si no se alinean las puntas, será difícil sujetar las cosas. Para ello, sujétense los palillos verticales con uno de los extremos tocando ligeramente la mesa, y empújense suavemente hacia abajo o déjeselos resbalar entre los dedos hasta que queden alineados. De esta forma también puede corregirse la sujeción y posición en la mano.

Con práctica, es posible realizar los anteriores pasos uno y dos simultáneamente, tomando los palillos con una mano, con un único movimiento fluido y continuo, corrigiendo la sujeción de ser necesario.

- Los palillos deben tener el menor contacto posible con la boca. Es de mala educación chupar el extremo de los palillos.
- Si hay cucharas para servir o palillos comunes con la fuente de servir, usa estos para llevar la comida a tu plato o cuenco antes de usar tus propios palillos. En China, sin embargo, no es raro que uno use sus propios palillos para tomar la comida de la fuente. Con frecuencia esto resulta alarmante para los que no están familiarizados con la costumbre.
- Tras haber cogido una porción de comida, esta es tuya. No debes devolverla al plato. (Así que haz tu elección antes de levantar los palillos).
- Suele ser de buena educación servir la mejor porción de comida al cuenco de tus invitados. (Ten cuidado con esta práctica, pues mucha gente sigue alguna clase de dieta especial y puede ser difícil elegir comida acorde a los gustos de tus invitados). Además, suele preferirse por motivos higiénicos usar el utensilio de servir a tus propios palillos para esta tarea.

- Nunca dejes los palillos clavando el extremo puntiagudo en un tazón de arroz. Este gesto es un recuerdo de ofrendas ancestrales que puede considerarse irrespetuoso.

En general los palillos deben usarse para comer y nada más. No señales o gesticules con ellos, y no los golpees contra ningún objeto para llamar la atención de alguien, ni los uses como baquetas.

Palillos (hashi) japoneses, pintura de Utagawa Kuniyoshi

- No se debe revolver en los platos para escoger trozos de comida. Come siempre la parte superior y escoge lo que quieres comer antes de tomarlo con los palillos.
- No se debe pinchar o ensartar comida con los palillos.
- Nunca claves verticalmente los palillos en un cuenco de arroz (o de otro alimento, aunque el arroz es un caso particular, al recordar esta acción una parte del rito funerario).
- No se deben mover los platos usando los palillos.
- No chupes ni lamas los extremos de los palillos.
- No dejes caer la comida de los extremos de los palillos.
- No te metas la comida hasta el fondo de la boca con los palillos. Con la excepción de los cuencos de sopa, ningún otro plato o cuenco se lleva a la boca en Japón. Aunque el cuenco de arroz se sujeta mientras se come, nunca se lleva a la boca.
- Nunca toques la comida del plato común con los extremos afilados (los usados para comer) con los palillos, por motivos higiénicos. Usa el extremo romo para pasar comida del plato común al tuyo propio (pero nunca a la boca).
- Nunca uses los palillos para pasarle algo a los palillos de otro, ni al plato o cuenco de otros.
- Déjense los extremos puntiagudos de los palillos sobre un descansapalillos (denominado *hashioki*) cuando no se estén usando.

- Shamoji

Un *shamoji* (しゃもじ, 杓文字) o paleta de arroz es una cuchara grande y plana que se utiliza en la cocina del este de Asia. Se utiliza para revolver y servir arroz, y para mezclar vinagre con el arroz para sushi.

Los Shamoji se fabrican tradicionalmente con bambú, madera o laca y, hoy en día, a menudo con plástico. El *shamoji* se sumerge frecuentemente en agua durante su uso para evitar que el arroz se pegue. Algunos *shamoji* de plástico caro tienen superficies antiadherentes. Rara vez se utiliza metal, ya que es más probable que corte los granos de arroz o dañe la tina de madera *hangiri* que se usa tradicionalmente para mezclar.

Shamoji tradicional

Se dice que fue ideado por primera vez por un monje en Itsukushima, prefectura de Hiroshima. La palabra es un ejemplo de nyōbō kotoba, y se deriva de la primera parte de *shakushi* (杓子, "cucharón"), más el sufijo *moji* (文字, "carácter").

Las ollas arroceras modernas pueden incluir un *shamoji* en la caja, generalmente de plástico blanco.

Los shamoji también se utilizan para triturar verduras, como ajo y pepinos, del mismo modo que se utilizan los cuchillos de carnicero en la cocina occidental.

El *shamoji* también ha sido un símbolo de unidad entre madre y esposa en la sociedad japonesa. En una tradición, se transmitía de generación en generación para simbolizar los deberes familiares que se transmitían.

En una tienda de souvenirs en Miyajima, donde se encuentra el santuario Itsukushima, se venden muchos *shamoji* con diversos deseos, como "buena salud" y "negocios prósperos"

En Japón, el *shamoji* es también un amuleto de buena suerte dedicado a los santuarios sintoístas y decorado con la palabra *"hissho"* (必勝, victoria) escrita en la parte que recoge arroz cuando se reza por la victoria. Esto se debe a que la palabra japonesa *"meshitoru"* (飯取る), que significa recoger arroz, se pronuncia igual que *"meshitoru"* (召し捕る), que significa capturar al enemigo. La costumbre se hizo aún más famosa durante la Guerra Ruso-japonesa, cuando los soldados dedicaron muchos *shamoji* al Santuario Itsukushima para orar por la victoria de Japón en la guerra. En marzo de 2023, el Primer Ministro Fumio Kishida visitó Ucrania y le presentó al Presidente Volodymyr Zelenskyy un *shamoji* con la palabra *"hissho"* (必勝, victoria) escrita en él para orar por la victoria de Ucrania sobre Rusia en la Guerra Ruso-ucraniana.

- Tsukemonoki y tsukemonoishi

Los tsukemono (漬物, "cosas encurtidas") son verduras japonesas en conserva.

Normalmente encurtidas en sal, salmuera, o un lecho de salvado de arroz.

Se sirven con arroz como *okazu* (guarnición), con bebidas como *otsumami* (bocadillo), como acompañamiento o guarnición de comidas y como plato en la porción kaiseki de una ceremonia del té japonesa.

Los tsukemono también se conocen como *konomono* (香の物), *oshinko* (御新香) u *okōkō* (御香々), y todos llevan el significado de "plato fragante" en japonés. La porción *ko* o *kō* (香) en estos nombres significa "fragante", y el término se usó como *nyōbō kotoba* o "palabra de mujer" para miso en referencia al olor. Con el tiempo, este término también se aplicó a los encurtidos, nuevamente por el olor. *Oshinko* ("fragancia fresca") se refería más específicamente a verduras que habían sido ligeramente encurtidas y que aún no habían cambiado mucho de color. El término ahora también se usa de manera más amplia para referirse a los encurtidos en general.

Un surtido de tsukemono

Para hacer tsukemono, se necesita un recipiente, sal y algo para aplicar presión hacia abajo sobre los pepinillos.

Un *tsukemonoki* (漬物器) ("contenedor de encurtidos") es una prensa de encurtidos japonesa. La presión es generada por piedras pesadas llamadas *tsukemono ishi* (漬物石) ("piedra encurtida") con un peso de uno a dos kilogramos, a veces más. Este tipo de prensa de decapado todavía se utiliza y puede fabricarse con diversos

materiales, como plástico, madera, vidrio o cerámica. Antes de que se empezara a utilizar *el tsukemono ishi*, la presión se aplicaba introduciendo una cuña entre el asa del recipiente y su tapa.

Tsukemono surtido

Las pesas son de piedra o de metal, con un asa en la parte superior y, a menudo, cubiertas con una capa de plástico neutro para uso alimentario. Otro tipo moderno de prensa de encurtidos suele estar hecha de plástico y la presión necesaria se genera girando un tornillo y sujetando los encurtidos.

Asazuke es un método de decapado que se caracteriza por su corto tiempo de preparación.

Tipos de Tsukemono

Tipo	Kanji	Ingrediente de decapado
Shiozuke	塩漬け	Sal
Suzuki	酢漬け	Vinagre
Amasuzuke	甘酢漬け	Azúcar y vinagre
Misozuke	味噌漬け	Miso
Shoyuzuke	醤油漬け	Salsa de soja
Kasuzuke	粕漬け	Sake kasu
Kojizuke	麹漬け	Arroz cultivado con moho
Nukazuke	糠漬け	Salvado de arroz
Karashizuke	からし漬け	Mostaza picante
Satozuke	砂糖漬け	Azúcar

El takuan (daikon), el umeboshi (ciruela ume), el nabo, el pepino y la col china se encuentran entre los favoritos para acompañar el arroz como acompañamiento de una comida. El beni shōga (jengibre rojo encurtido en salmuera de umeboshi) se utiliza como guarnición en okonomiyaki, takoyaki y yakisoba.

El gari (jengibre tierno en rodajas finas marinado en una solución de azúcar y vinagre) se utiliza entre platos de sushi para limpiar el paladar.

Tienda Tsukemono en Nishiki Ichiba, Kyoto

El rakkyōzuke (rakkyō encurtido, un tipo de cebolla) suele servirse con curry japonés. El rakkyōzuke es ligeramente ácido y dulce, con un sabor suave y "fresco", debido a que se conserva en vinagre y mirin, que también le quitan su amargor. Se utiliza para equilibrar los sabores más fuertes de algunos otros componentes de una comida.

Fukujinzuke es una mezcla de daikon, berenjena, raíz de loto y pepino encurtida y condimentada con salsa de soja.

Bettarazuke es una especie de daikon encurtido popular en Tokio.

El matsumaezuke es un plato en escabeche (originario de Matsumae, Hokkaidō) elaborado a base de surume (calamares secos), konbu, kazunoko (huevas de arenque), zanahoria y jengibre con una mezcla de sake, salsa de soja y mirin.

Nozawana es una verdura de hoja encurtida típica de la prefectura de Nagano.

Según las definiciones de los códigos comerciales de la UE y los EE. UU., los tsukemono se clasifican como "verduras en conserva" en lugar de "encurtidos" porque no se conservan principalmente en ácido acético o vinagre destilado. Tienen una tasa impositiva diferente a la de los encurtidos occidentales.

Matsumaezuke

- Urokotori

Un *urokotori* (うろこ取り, *quitaescamas*) es un utensilio utilizado en la cocina japonesa para quitar las escamas de la piel del pescado antes de cocinarlo. Aunque es posible quitar las escamas con un cuchillo, esto es más difícil y existe mayor riesgo de cortar la piel del pescado, especialmente en los peces pequeños; Al quitar las escamas con cuchillo también se corre el riesgo de cortarse la mano.

Dos *urokotori* de tamaños ligeramente diferentes

El urokotori se pasa repetidamente por la piel del pescado desde la cola hasta la cabeza para quitar las escamas.

- Zaru

Un *zaru* (笊, ざる) es generalmente una canasta plana o poco profunda hecha de bambú utilizada en la preparación y presentación de la cocina japonesa. También tiene variaciones hechas de plástico o metal similar a un colador, colador o colador.

Zaru hecho de bambú

Soba servida sobre un *zaru*

Los Zaru se secan al aire después de su uso para evitar el crecimiento de bacterias u hongos en la alfombra y prolongar su vida útil. Sin embargo, secarlo a la luz del sol puede provocar que el bambú del *zaru* se agriete.

Como reflejo de la capacidad del zaru para absorber líquido, este término también se utiliza como argot para referirse a una persona que puede beber mucho alcohol sin mostrar signos de ebriedad.

- Jubako

Jūbako (重箱, "cajas escalonadas") son cajas que se utilizan para contener y presentar alimentos en Japón. Las cajas se utilizan a menudo para guardar *osechi*, alimentos tradicionales del Año Nuevo japonés, o para guardar almuerzos para llevar, obento.

Jūbako de mediados del siglo XIX de Shibata Zeshin, ubicado en el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York

Un *sagejū* ("jūbako portátil") o *sagejūbako* (sagejubako), es un juego de picnic de *jūbako* en un transportador con asa.

También hay *jikirō* (食籠, "canasta de comida"), una especie de cuenco de estilo chino, algunos apilables como *el jūbako*.

Condimentos

Intentar cocinar platos desconocidos o cocinas extranjeras siempre es emocionante, pero también puede resultar intimidante al mismo tiempo. Este es ciertamente el caso de la cocina japonesa, ya que utiliza una amplia gama de condimentos específicos, ingredientes inusuales y métodos de cocción únicos que pueden ser muy diferentes a otras cocinas.

A veces quizás pienses "¿es este un producto auténtico?" "¿Es este el correcto?" o incluso "¿qué marca debo elegir?". Es muy común y siempre es interesante conocer los ingredientes únicos que se utilizan en las diferentes cocinas.

Entonces, una persona amante de la comida nacida y criada en Japón que ha vivido en el extranjero durante mucho tiempo, te puede enumerar todos los condimentos japoneses más utilizados y te podrá recomendar marcas/productos específicos de uso personal con la esperanza de que más personas estén interesadas en consumirlos. Cocina japonesa sin sentirse intimidado desde el principio.

Un cocinero experto en comida japonesa puede llegar a una conclusión: "No seas tacaño con los condimentos". Los condimentos de primera pueden parecer muy caros, y lo son. Pero a la larga, usarlos generosamente puede llevar tu cocina al nivel de un restaurante. De hecho, si te saltas algunas comidas fuera de casa y comida para llevar, ¡prácticamente se pagan solas! Y si planeas cocinar comida japonesa con frecuencia y tienes espacio, puede que incluso te convenga comprar algo al por mayor.

A diferencia de comprar ingredientes de alta calidad, que supone más un costo de funcionamiento, comprar condimentos es como una inversión que le durará semanas, si no meses. Por eso se recomienda conseguir condimentos de buena calidad antes que ingredientes caros si la situación lo permite.

Mirin

Mirin (味醂 o みりん) es un tipo de vino de arroz y un ingrediente común en la cocina japonesa. Es similar al sake, pero con menor contenido de alcohol y mayor contenido de azúcar. El contenido de azúcar es un carbohidrato complejo que se forma naturalmente durante el proceso de fermentación; no se añaden azúcares. El contenido de alcohol disminuye aún más cuando se calienta el líquido.

Un plato de mirin

Son comunes tres tipos de mirin. El primero es *hon mirin* (verdadero mirin), que contiene aproximadamente un 14% de alcohol y se produce mediante un proceso de maceración (sacarificación) de 40 a 60 días. El segundo es *shio mirin* (sal mirin), que contiene un mínimo de 1,5% de sal para evitar su consumo y evitar el impuesto al alcohol. El tercero es *shin mirin* (nuevo mirin), o *mirin-fu chomiryo* (condimento parecido al mirin), que contiene menos del 1% de alcohol, pero conserva el mismo sabor.

En el periodo Edo, el mirin se consumía como *amazake*. O-toso, que se consume tradicionalmente durante el Año Nuevo japonés, se puede preparar remojando una mezcla de especias en mirin.

En el estilo de cocina de Kansai, el mirin se hierve brevemente antes de usarlo, permitiendo que se evapore algo de alcohol. En el estilo regional de Kantō, el mirin se utiliza sin tratar. El mirin hervido al estilo Kansai se llama *nikiri mirin* (煮切り味醂, mirin completamente hervido).

Mirin añade un toque brillante al pescado asado o asado o borra el olor a pescado. Se suele utilizar una pequeña cantidad en lugar de azúcar y salsa de soja. Su sabor es bastante fuerte. En ocasiones se utiliza para acompañar el sushi.

Una botella de mirin producido comercialmente

El 30 de noviembre ha sido designado el día de *hon-mirin* por la industria *del mirin* porque en los juegos de palabras japoneses, las palabras de fecha suenan como '11' (いい, bueno) y '30' (みりん, *mirin*).

- Usos

Mirin también es ingrediente de otras salsas:

- *Salsa kabayaki* (anguila a la parrilla): mirin, salsa de soja, sake, azúcar, espina de pescado (opcional)
- *Salsa Nikiri mirin*: salsa de soja, dashi, mirin, sake, en una proporción de 10:2:1:1
- *Sushi su* (vinagreta de arroz para sushi): vinagre de vino de arroz, azúcar, salsa *nikiri mirin*
- Salsa teriyaki

Vinagre de arroz

El vinagre de arroz es un vinagre elaborado a partir de arroz fermentado en el este de Asia (China, Japón y Corea), así como en Vietnam en el sudeste asiático. Se utiliza como condimento, aderezo y salsa en muchos platos, incluidos el sushi, el jiaozi y los banchans. Algunas de sus variantes son también una bebida por sí mismas.

El vinagre de arroz japonés (米酢 *komezu*, "vinagre de arroz" o simplemente 酢 *su*, "vinagre") es muy suave y meloso en comparación con los vinagres occidentales convencionales, con sólo aproximadamente un 5% de contenido de ácido acético y su color varía desde incoloro hasta amarillo pálido. Se elabora con arroz o con heces de sake. Estos se llaman más específicamente *yonezu* (米酢よねず) y *kasuzu* (粕酢かすず), respectivamente. Estos vinagres se utilizan para hacer *sunomono* (酢の物, "platos con vinagre"), algunos *tsukemono* (漬物, "pepinillos"), *nimono* (煮物, "platos cocidos a fuego lento"), así como en adobos para mitigar los olores más fuertes de ciertos pescados y carnes.

El vinagre de arroz condimentado (合わせ酢 *awasezu*) se elabora añadiendo sake, sal y azúcar. Además, a veces también se utiliza mirin (pero sólo en raras ocasiones). Aunque se puede preparar en casa, el awasezu preparado también se puede comprar fácilmente en los supermercados. El vinagre de arroz sazonado se agrega al arroz cocido para usarlo en la preparación de sushi. También se utiliza en variedades de aderezos para ensaladas populares en Occidente, como el aderezo de jengibre o sésamo.

Tradicionalmente, el sushi estilo Edomae se sazonaba con un tipo de vinagre de arroz rojo conocido como akazu (赤酢). Se elabora con heces de sake que se almacenan en cajas de madera y se envejecen hasta por 20 años. Después del envejecimiento, las heces del sake, ahora negras, se mezclan con agua para formar un puré conocido como Moromi (もろみ/醪). Este puré se voltea y comprime constantemente antes de someterse a la fermentación con ácido acético.

En Japón se produce una forma algo más ligera de vinagre negro llamado *kurozu* (黒酢), *elaborado a partir de arroz.* Se considera una bebida saludable; sus fabricantes afirman que contiene altas concentraciones

de aminoácidos. Investigaciones científicas recientes sobre el kurozu han revelado sus propiedades anticancerígenas *in vivo* en ratas e *in vitro* en células cancerosas humanas.

Salsa de soja

La salsa de soja es un condimento líquido de origen chino, elaborado tradicionalmente a partir de una pasta fermentada de soja, grano tostado, salmuera y mohos de *Aspergillus oryzae* o *Aspergillus sojae*. Es reconocido por su pronunciado sabor umami.

La salsa de soja se creó en su forma actual hace unos 2.200 años durante la dinastía Han Occidental de la antigua China. Desde entonces, se ha convertido en un ingrediente importante en la cocina del este y sudeste asiático, así como en un condimento en todo el mundo.

Un plato de salsa de soja

Originalmente, un condimento japonés común era *el gyoshō* (魚醤), que estaba hecho a base de pescado. Cuando el budismo llegó a Japón desde China en el siglo VII, introdujeron el vegetarianismo y trajeron consigo muchos productos a base de soja, como la salsa de soja, que se conoce como *shōyu* (醤油) en Japón. *La exportación de Shoyu* comenzó en 1647 por la Compañía Holandesa de las Indias Orientales.

Shōyu está dividido oficialmente en cinco tipos principales según la JAS (Norma Agrícola Japonesa) dependiendo de las diferencias en sus ingredientes y método de producción.

Estos tipos son *koikuchi*, *usukuchi*, *tamari*, *saishikomi* y *shiro*.

La mayoría de las salsas de soja japonesas, pero no todas, incluyen trigo como ingrediente principal, lo que tiende a darles un sabor ligeramente más dulce que sus homólogas chinas. También tienden a tener un sabor alcohólico parecido al jerez, a veces realzado por la adición de pequeñas cantidades de alcohol como conservante natural. Los sabores muy variados de estas salsas de soja no siempre son intercambiables, algunas recetas solo requieren un tipo u otro, así como un vino blanco no puede reemplazar el sabor de un tinto o el caldo de carne no produce los mismos resultados que el caldo de pescado.

Ramen *shoyu*

- Composición química

Algunas salsas de soja elaboradas al estilo japonés o con su estilo contienen aproximadamente un 50% de trigo.

- Variedades

  - *Koikuchi* (濃口, 'sabor espeso'): Originario de la región de Kantō, su uso finalmente se extendió por todo Japón. Más del 80% de la producción nacional japonesa de salsa de soja es de *koikuchi*, y puede considerarse la

típica salsa de soja japonesa. Está elaborado con cantidades aproximadamente iguales de soja y trigo. Esta variedad también se llama *kijōyu* (生醤油) o namashōyu (生しょうゆ) cuando no está pasteurizada.

- *Usukuchi* (薄口, 'sabor fino'): Casi el 14% de la producción de salsa de soja es *usukuchi shoyu*. Es particularmente popular en la región de Kansai en Japón. Madura durante menos tiempo que *el koichuchi y* es a la vez más salado y de color más claro. Es más pálido debido al uso en su producción de *amazake*, un líquido dulce elaborado a partir de arroz fermentado. *El usukuchi* se utiliza habitualmente en la cocina ya que no altera el color ni el sabor de los ingredientes.
- *Tamari* (たまり): elaborado principalmente en la región de Chūbu de Japón, *el tamari* tiene una apariencia más oscura y un sabor más rico que *el koikuchi*. Contiene poco o nada de trigo. *El tamari* sin trigo puede ser utilizado por personas con intolerancia al gluten. Tamari es más viscoso que *koikuchi shoyu*. De la salsa de soja producida en Japón, el 1,5% es *tamari*. Es la salsa de soja japonesa "original", ya que su receta es la más cercana a la salsa de soja introducida originalmente en Japón desde China. Técnicamente, esta variedad se conoce como *miso-damari* (味噌溜り), ya que este es el líquido que sale del miso (un condimento y base de sopa a base de soja) a medida que madura. La palabra japonesa *tamari* se deriva del verbo *tamaru* (溜る, 'acumular'), en referencia al hecho de que *tamari* era tradicionalmente un subproducto líquido elaborado durante la fermentación del miso. Japón sigue siendo el principal productor de *tamari*, aunque también se ha vuelto popular en los Estados Unidos. *Tamari shoyu* se utiliza a menudo para el sashimi. A menudo, otras variedades de salsa de soja para sashimi se denominan erróneamente tamari shoyu. La contraetiqueta en Japón, por ley, aclarará si en realidad es tamari o no.
- *Shiro* (白, 'blanco'): a diferencia de la salsa de soja *tamari, el shiro* utiliza principalmente trigo y muy poca soja, lo que le da una apariencia ligera y un sabor dulce. Se utiliza más comúnmente en la región de Kansai para resaltar la apariencia de los alimentos, por ejemplo, el sashimi. *Shiro shoyu* solía usarse mucho en la cocina de alta calidad y generalmente no está disponible en el extranjero. Su uso principal es para encurtidos. De la producción de salsa de soja en Japón, el 0,7% es *shiro*.
- *Saishikomi* (再仕込, 'elaborado dos veces'): esta variedad sustituye la salmuera normalmente utilizada en el proceso por *koikuchi elaborado previamente.* En consecuencia, es mucho más oscuro y de sabor más fuerte. Este tipo de salsa de soja también se conoce como *kanro shōyu* (甘露醤油, 'salsa de soja dulce'). La producción de salsa de soja en Japón es del 0,8% *de saishikomi*.
- *Kanro shoyu* es una variedad de salsa de soja elaborada exclusivamente en Yanai, una ciudad de la prefectura de Yamaguchi. Está hecho a mano y es menos salado y menos dulce que *el saishikomi shoyu*.
- *Amakuchi* (甘口, 'sabor dulce'): Es similar a la salsa de soja *koikuchi*, pero con edulcorante añadido. Es el tipo de salsa de soja más popular en la región japonesa de Kyushu, famosa por sus alimentos dulces. En algunos casos, es más común encontrar *amakuchi shoyu* que *koikuchi shoyu* en Kyushu.

Supermercado japonés con un surtido de salsas de soja

Las variedades más nuevas de salsa de soja japonesa incluyen:

- *Gen'en* (減塩, 'sal reducida'): esta versión contiene un 50% menos de sal que la salsa de soja normal para los consumidores preocupados por las enfermedades cardíacas.
- *Usujio* (薄塩, 'sal ligera'): esta versión contiene un 20% menos de sal que la salsa de soja normal.
- Todas estas variedades se venden en tres grados diferentes según su elaboración:
- *Honjōzō* (本醸造, 'fermentado genuino'): Contiene producto fermentado 100% genuino
- *Kongō-jōzō* (混合醸造, 'fermentado mixto'): Contiene puré de *shōyu* fermentado genuino mezclado con 30-50% de hidrolizado químico o enzimático de proteína vegetal.

- *Kongō* (混合, 'mezclado'): Contiene *honjōzō* o *Kongō-jōzō shōyu* mezclado con 30-50% de hidrolizado químico o enzimático de proteína vegetal.
- Todas las variedades y grados pueden venderse según tres niveles oficiales de calidad:
- *Hyōjun* (標準): grado estándar, contiene más del 1,2% de nitrógeno total
- *Jōkyū* (上級): grado superior, contiene más del 1,35% del nitrógeno total
- *Tokkyū* (特級): grado especial, contiene más del 1,5% del nitrógeno total

- Nutrición

Un estudio de la Universidad Nacional de Singapur demostró que la salsa de soja oscura china contiene 10 veces más antioxidantes que el vino tinto. La salsa de soja no pasteurizada es rica en bacterias del ácido láctico y tiene un excelente potencial antialérgico.

La salsa de soja no contiene el nivel de isoflavonas asociado con otros productos de soja, como el tofu o el edamame. También puede ser muy salado, teniendo un contenido de sal entre 14 y 18%. Se elaboran salsas de soja bajas en sodio, pero es difícil preparar salsa de soja sin utilizar cierta cantidad de sal como agente antimicrobiano.

Una porción de 100 mililitros (3,5 imp fl oz; 3,4 US fl oz) de salsa de soja contiene, según el USDA:

- Energía: 60kcal
- Grasa: 0,1g
- Carbohidratos: 5,5 g
- Fibras: 0,8g
- Proteína: 10,51g
- Sodio: 6g

Daikon

Daikon o mooli, *Raphanus sativus* var. *longipinnatus, es un* rábano de invierno de sabor suave generalmente caracterizado por hojas de crecimiento rápido y una raíz larga, blanca y napiforme. Originalmente originario de Asia oriental continental, el daikon se cosecha y consume en toda la región, así como en el sur de Asia, y está disponible internacionalmente. En algunos lugares, el daikon se planta por su capacidad para romper suelos compactados y recuperar nutrientes, pero no se cosecha.

Las variedades china e india toleran temperaturas más altas que las japonesas. Estas variedades también crecen bien en elevaciones más bajas en el este de África. Si la humedad es abundante, puede crecer rápidamente; de lo contrario, la carne se vuelve demasiado dura y picante. La variedad *Long White Icicle* está disponible como semilla en Gran Bretaña y crecerá con mucho éxito en el sur de Inglaterra, produciendo raíces que se asemejan a una chirivía en pleno verano en un buen suelo de jardín en un año promedio.

Las raíces se pueden almacenar durante semanas sin las hojas si se levantan y se mantienen en un lugar fresco y seco. Si se deja en el suelo, la textura tiende a volverse leñosa, pero la vida de almacenamiento de las raíces enteras sin tratar no es larga.

Ciertas variedades de daikon se pueden cultivar como cultivo de cobertura de invierno y abono verde. Estas variedades a menudo se denominan "rábano de labranza" porque la planta desarrolla una raíz enorme y penetrante que realiza un cultivo profundo de manera efectiva. Las raíces traen nutrientes más bajos en el perfil del suelo hacia

los tramos más altos y son buenos carroñeros de nutrientes, por lo que son buenos socios con las leguminosas en lugar de las gramíneas; si ocurren inviernos duros, la raíz se descompondrá mientras está en el suelo, liberando las primeras reservas de nitrógeno en la primavera.

Ensalada japonesa *de mizuna* y daikon

En Japón, se elaboran muchos tipos de encurtidos con raíces de daikon, incluidos *el takuan y el bettarazuke*. Las raíces de Daikon se pueden servir crudas, en ensaladas o como *sashimi 's tsuma* (つま, acompañamiento), que es preparado por meticuloso *katsura-muki* (桂剥き, *katsura* peeling (etimología discutida)). *El daikon-oroshi* (大根おろし, daikon rallado) se usa con frecuencia como guarnición, a menudo se mezcla con varios aderezos como *ponzu*, una salsa de soya y un condimento de jugo de cítricos. El *momiji-oroshi* rosa picante (もみじおろし, "otoño-hoja-rojo rallado (daikon)") es daikon rallado con ají. Los platos cocidos a fuego lento también son populares, como *el oden*. El daikon triturado y secado (un método común de conservación de alimentos en Japón) se denomina como *kiriboshi-daikon* (切干大根, "daikon cortado y secado"). Los brotes de rábano daikon (*kaiware-daikon* (貝割れ大根, "daikon con forma de almeja abierta")) se usan crudos para ensaladas o para adornar *sashimi*. Las hojas de Daikon se comen con frecuencia como verdura verde. Son espinosos cuando están crudos, por lo que los métodos de ablandamiento, como el encurtido y el salteado, son comunes. La hoja de daikon es una de las del Festival de las Siete Hierbas, donde se le llama *suzushiro*.

Rábano sandía en rodajas

Karashi

El *karashi* (芥子, 辛子, からし o カラシ) es un tipo de mostaza usado como condimento o aliño en la gastronomía de Japón. Se hace a partir de semilla machacada de *Brassica juncea*, y suele venderse en polvo o como pasta, en tubo. El *karashi* en polvo se usa mezclándolo con agua tibia para obtener una pasta, y dejándolo cubierto unos minutos.

Karashi sobre nattō, cubierto con cebolla verde

El *karashi* se sirve a menudo con *tonkatsu*, *oden*, *natto* y *shumai*. El *karashi* puede usarse como parte de una salsa para mojar cuando se mezcla con mayonesa o con vinagre o *miso* (*karashi su miso*). También se usa para hacer *karashinasu*, berenjena japonesa (茄子) encurtida.

Sándwich de chuletas con mantequilla de Karashi para untar

Mentsuyu

El mentsuyu es un caldo o base de sopa muy utilizado en Japón para hacer Udon y otros tipos de pasta caldosos. Existen infinidad de versiones de mentsuyu al igual que es posible encontrar este caldo ya preparado en el comercio. Nosotros te proponemos que hagas tu propio mentsuyu para que prepares deliciosas recetas de Udon.

Elaborado con Kaeshi y caldo de sopa. El kaeshi se elabora hirviendo salsa de soja oscura, azúcar y mirin. El caldo dashi se elabora hirviendo algas marinas, virutas de bonito y caballa, setas shiitake y sardinas secas.

Mentsuyu triple concentrado

Antes de que apareciera el kaeshi que usaba salsa de soja, existía algo llamado 'tare miso' en el período Muromachi, cuando ya existía el udon. La salsa se hacía añadiendo agua al miso, hirviéndolo, poniéndolo en una bolsa de tela y colgándolo. Hay dos tipos: "Namatare", que se elabora sin calentar la salsa de miso, y "Ninuki", que se elabora añadiendo hojuelas de bonito raspadas a la salsa cruda y hirviéndola. Por cierto, se omitió la salsa cruda y se convirtió en salsa. Se cree que esto es un vestigio de su nacimiento.

En el libro "Ryori Monogatari", escrito antes de 1643, sobre la sopa soba, se puede agregar jugo de rábano a la salsa udon de miso o carne hervida, y agregar virutas secas, wasabi, mostaza cebollino y rábano.

Los productos disponibles comercialmente son convenientes porque pueden usarse para una amplia gama de propósitos, con un sabor constante que es fácil de obtener. La popularidad y la tasa de uso están aumentando.

Los estándares de etiquetado de calidad para productos comerciales están estipulados en los "Estándares de etiquetado de calidad para sopas de fideos, etc.", y la definición de sopa de fideos también se describe en la misma norma.

Artículo 2 En esta norma, "sopa de fideos, etc.", significa salsa de soja con caldo dashi añadido extraído de azúcares e ingredientes aromatizantes (katsuobushi, kombu, hongos shiitake secos, etc.) o mirin, sal y otros condimentos añadidos, directamente o diluido, utilizado principalmente como salsa para mojar fideos como soba o udon, o como salsa para tempura.— Normas de etiquetado de calidad de sopas para fideos, etc. 19 de diciembre de 2000 Notificación N° 1670 del Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca.

En Japón, el consumo de salsa de soja per cápita ha ido disminuyendo desde la década de 1980. En la década de 1980, el uso comercial y de procesamiento superó el uso doméstico, y en la década de 1990, la cantidad comprada de mentsuyu (incluida la salsa) superó la cantidad comprada de salsa de soja. En la década de 2000, la popularidad del mentsuyu aumentó debido a la tendencia a reducir la carga de las tareas domésticas y la tendencia a buscar una alta comodidad en los alimentos, y el mentsuyu comercial se utilizó principalmente en lugar de salsa de soja para condimentar platos.

El tipo líquido incluye un tipo puro que se puede usar tal cual después de abrirlo y un tipo concentrado que se usa después de diluirse con agua según la aplicación, y también hay un tipo en polvo. Además de comerse con fideos, también se puede utilizar como condimento para platos cocinados a fuego lento, como caldo para platos calientes, como salsa para tempura, ya que está sin diluir, con ingredientes como tofu frío y rallado. Tiene una amplia gama de usos, como ser procesado en salsas al estilo japonés y similares, y usarse en lugar de salsa de soja al hacer tamago kake gohan, etc. Se han ideado varias recetas aprovechando su sencillez y versatilidad.

Mentsuyu bajo en sal

Los tipos concentrados que utilizan azúcares tienen una mayor presión osmótica y una menor actividad del agua, lo que mejora la estabilidad en el almacenamiento. Sin embargo, cuando se almacenan a altas temperaturas, los aminoácidos derivados de la salsa de soja reaccionan con los azúcares, lo que resulta en Strecker. Dado que por gas de dióxido de carbono se puede generar, es recomendable guardarlo en un lugar fresco y oscuro después de abrirlo y usarlo lo antes posible. La fecha de vencimiento es de aproximadamente 3 a 5 días para el tipo puro y de 2 semanas a 2 meses para el tipo concentrado.

Ponzu

Ponzu (ポン酢) es una salsa a base de cítricos la cocina japonesa. Es ácido, de consistencia fina y acuosa. *Ponzu shōyu* o *ponzu jōyu* (ポン酢醤油) es ponzu al que salsa de soja (*shōyu*), y el producto mixto de color marrón oscuro se conoce ampliamente simplemente como *ponzu*.

Ponzu shōyu y rosbif

El término llegó originalmente al idioma japonés como *ponsu*, como un préstamo de la ahora obsoleta palabra holandesa *pons*, que significa *ponche* como en una bebida hecha con jugos de frutas. La naturaleza ácida de esta salsa llevó a que la *-su* final se escribiera con el carácter *su* (酢), que significa "vinagre".

El ponzu se elabora hirviendo a fuego lento mirin, vinagre de arroz, hojuelas *de katsuobushi* (de atún) y algas (*kombu*) a fuego medio. Luego se enfría el líquido, se cuela para quitar las hojuelas *de katsuobushi* y finalmente se agrega el jugo de uno o más de los siguientes cítricos: *yuzu*, *sudachi*, *daidai*, *kabosu* o limón.

Ponzu shōyu (izquierda) y *fugu*

El ponzu comercial generalmente se vende en botellas de vidrio, que pueden tener algo de sedimento. *El ponzu shōyu* se utiliza tradicionalmente como aderezo para *tataki* (carne o pescado ligeramente asado y luego picado) y también como salsa para *nabemono* (platos de una sola olla) como el *shabu-shabu*. Se utiliza como salsa para el sashimi. En la región de Kansai, se ofrece como aderezo para *el takoyaki*.

Además de usarse como salsa para platos calientes como chirinabe, mizutaki y shabu-shabu, también se usa como salsa para sashimi, tataki, shabu frío, hígado de rape y otros platos. Se utiliza como salsa para platos ácidos como platos al vapor y platos con vinagre. También se utiliza como salsa para mojar fideos y albóndigas chinos fríos, o se mezcla con mayonesa para crear un aderezo de estilo japonés para ensaladas. También se puede utilizar para sofreír.

Rayu

El aceite de chile es un condimento elaborado a partir de aceite vegetal al que se le han infundido chiles. Se utilizan diferentes tipos de aceite y pimientos picantes, pudiendo también incluirse otros componentes. Se usa comúnmente en la cocina china, la cocina del sudeste asiático y otros lugares. Es particularmente popular en las cocinas chinas occidentales, como la cocina de Sichuan, la cocina de Hunan, la cocina de Guizhou y la cocina de Shaanxi, donde se utiliza como ingrediente en platos cocinados y como condimento. A veces se utiliza como salsa para carne y dim sum. También se emplea en el plato de sopa de fideos chino coreano *jjamppong*.

El aceite de chile suele ser de color rojo. Se elabora a partir de aceite vegetal, a menudo aceite de soja o aceite de sésamo, aunque se pueden utilizar aceite de oliva u otros aceites. Se pueden incluir otras especias como pimienta de Sichuan, ajo o pimentón. Las preparaciones comerciales pueden incluir otros tipos de aceite, agua, ajo seco, salsa de soja y azúcar. Las recetas dirigidas a los cocineros occidentales también sugieren otros aceites populares como el de colza y el de semilla de uva o maní y cualquier chile seco o fresco. Los sólidos normalmente se depositan en el fondo del recipiente en el que se almacenan. Cuando se usa aceite de chile, el cocinero o el comensal puede elegir la cantidad de sólidos que se usarán; a veces sólo se utiliza el aceite, sin ningún sólido.

El aceite de chile es fácil de preparar y también está disponible comercialmente en frascos o botellas de vidrio.

La variedad japonesa de aceite de chile chino se conoce como rāyu (ラー油 o 辣油), y se utiliza en Japón como ingrediente culinario o como condimento. Por lo general, es un aceite de sésamo transparente con infusión de chile,

y el chile picado que se usa suele ser rojo, lo que le da un tinte rojizo al aceite. Otros ingredientes utilizados pueden incluir aceite de soja, aceite de maíz, aloe seco, jengibre, hojas de guayaba, hojas de puerro, pimentón y cúrcuma.

En 2009 se introdujo un nuevo tipo de producto conocido como taberu rāyu (食べるラー油 o -辣油,"rāyu para comer"). Es menos picante e incluye trozos de comida como fritos, ajo y cebolla frita en el aceite.

Warishita

Warishita es un caldo condimentado que se utiliza para platos calientes.

El caldo dashi se condimenta con salsa de soja, azúcar, mirin, sake, etc., y la composición varía según el plato. A menudo se refiere al líquido sazonador utilizado para el sukiyaki y el yosenabe al estilo Kanto, pero también se refiere a platos cocinados a fuego lento de sabor fuerte como el Yanagawa-nabe y el pato-nabe, así como a caldos como el oyako-don y el Fukagawa-don. El caldo de sopa de ramen con salsa de soja también se llama warishita.

Las sopas como el sukiyaki de pescado y el yosenabe con un sabor ligero generalmente se llaman "tsuyu" o "dashi".

Actualmente, los fabricantes venden sukiyaki warishita bajo el nombre de salsa sukiyaki.

Wasabi

Wasabi (ワサビ o わさび（山葵）antiguamente 和佐比; *Eutrema japonicum* o *Wasabia japonica*) es una especie de planta de la familia Brassicaceae, la cual incluye las coles, el rábano picante y la mostaza. También es denominada rábano picante japonés, si bien el rábano picante es una planta diferente (la cual muchas veces es empleada como un sustituto del *wasabi*, a causa de la escasez de la planta). Su tallo es utilizado como condimento y es extremadamente pungente en un grado que se asemeja más a la mostaza picante que a la capsaicina en los ajíes o chiles, produciendo vapores que estimulan las fosas nasales más que la lengua. En estado natural, la planta crece a la orilla de cauces de arroyos en los valles de Japón. Las dos variedades comerciales principales son *E. japonicum* 'Daruma' y 'Mazuma', pero hay muchas otras.

Eutrema japonicum

El origen del uso del *wasabi* en la gastronomía ha sido determinado gracias a registros históricos que indican que comenzó en la Prefectura de Nara.

El *wasabi* es comercializado bien como tallo, el cual debe ser rallado muy fino antes de usarlo, como un polvo seco en grandes cantidades, o como una pasta lista para usar en tubos similares al del envase de dentífrico. Debido a que crece mayormente sumergido, es común creer erróneamente que la parte del *wasabi* que se utiliza es una raíz o a veces hasta un rizoma: en realidad es el tallo de la planta, con las marcas características donde las hojas viejas se han desprendido o han sido arrancadas.

En algunos restaurantes de categoría, se prepara la pasta cuando el cliente realiza su pedido, y se hace usando un rallador para rallar el tallo; una vez que la pasta está preparada, pierde su sabor en 15 minutos si se lo deja descubierto. En la preparación de *sushi*, los chefs por lo general utilizan el *wasabi* entre el pescado y el arroz debido a que si se cubre el *wasabi* el mismo mantiene su sabor.

Se pueden consumir las hojas frescas de *wasabi*, las mismas poseen el sabor picante del tallo del *wasabi*.

A veces se preparan legumbres (maní, porotos de soja, o arvejas) tostadas o fritas, luego se los recubre con polvo de *wasabi* mezclado con azúcar, sal, o aceite y consumidas como un aperitivo crocante.

Las condiciones necesarias para el crecimiento del *wasabi* son tales que limitan en gran medida su cultivo. Esta imposibilidad de cultivarlo en grandes cantidades para satisfacer la demanda, hace que el mismo sea bastante caro. Por lo tanto, fuera de Japón, es raro encontrar plantas de *wasabi*. A causa de su costo elevado, un sustituto muy usado es una mezcla de rábano picante, mostaza, almidón y colorante alimenticio verde o polvo de espinaca. A menudo los paquetes poseen el rotulo de *wasabi,* pero entre sus ingredientes no figura la planta de *wasabi*. El *wasabi* y el rábano picante poseen un sabor y pungencia similar a causa de los niveles de isotiocianato que tienen. La principal diferencia entre los dos es el color ya que el *wasabi* es naturalmente de color verde. En Japón, el rábano picante es denominado "*wasabi* occidental" (西 洋 わ さ び , lit. 'seiyō wasabi'). En los Estados Unidos, el *wasabi* verdadero solo se consigue en tiendas especializadas y restaurantes exclusivos.

Pasta de *wasabi*, por lo general servida en los restaurantes de *sushi*

Es la estructura química de algunos de los componentes del *wasabi* la que produce su pungencia inicial, en particular el alil isotiocianato que es un compuesto volátil, el cual es producido por hidrólisis de tioglucósidos naturales (conjugados de la glucosa del azúcar, y compuestos orgánicos naturales que contienen azufre); la reacción de hidrólisis es catalizada por la mirosinasa y tiene lugar cuando se libera la enzima al romperse las células durante la maceración (por ejemplo rallado) de la planta. El mismo compuesto es el responsable de la pungencia del rábano picante y de la mostaza. Cuando se dañan las plantas de *wasabi* se libera alil isotiocianato, ya que el mismo actúa como un mecanismo de defensa.

El sabor particular del *wasabi* es producto de la mezcla de compuestos químicos complejos provenientes de las células de la planta, incluidos aquellos productos de la hidrólisis de tioglucosidos en glucosa y metiltioalquilo isotiocianatos:

- 6-metiltiohexil isotiocianato
- 7-metiltioheptil isotiocianato
- 8-metiltiooctil isotiocianato

Investigaciones realizadas han indicado que este tipo de isotiocianatos inhiben el crecimiento de microorganismos, lo que tal vez pueda utilizarse en estudios sobre preservación de alimentos y supresión de crecimiento bacteriano en la boca.

Debido a que las sensaciones de pungencia que produce el *wasabi* no se deben a aceites, los mismos poseen una duración breve comparada con los efectos que producen los ajíes o chiles y son rápidamente eliminados mediante la ingesta de algún alimento o líquido. La sensación se manifiesta principalmente en las fosas nasales y puede ser bastante dolorosa dependiendo de la cantidad consumida. El inhalar u oler vapor de *wasabi* produce un efecto similar al efecto de las sales aromáticas, esta propiedad está siendo investigada por investigadores para intentar crear una alarma de humo para sordos. Una persona sorda que participaba en una prueba del prototipo se despertó a los 10 segundos de que se había lanzado un spray de *wasabi* vapor en la habitación donde estaba dormida.

El Premio Ig Nobel en Química del año 2011 le fue otorgado a investigadores que determinaron la densidad ideal de *wasabi* en el aire tal que las personas que estén durmiendo se despierten en caso de una emergencia.

Wasabi en forma de pasta

Cultivo de *wasabi* en la península de Izu en Japón

Existen pocos sitios que resultan adecuados para el cultivo de *wasabi* en gran escala, y el cultivo es difícil aun en condiciones ideales. En Japón, el *wasabi* es cultivado en las siguientes regiones:

- Península de Izu, en la Prefectura de Shizuoka
- Prefectura de Nagano incluido el Daio Wasabi Farm en Azumino; un destino turístico popular y la granja más grande del mundo productora de *wasabi*.
- Prefectura de Iwate

Producción de wasabi en Japón (2009) (toneladas)

Prefectura	Cultivado en agua		Cultivado en tierra		Total		
	Tallo	Peciolo	Tallo	Peciolo	Tallo	Peciolo	Total
Prefectura de Shizuoka	295,1	638,2	4,5	232,3	299,6	870,5	1.170,1
Nagano	316,8	739,2	7,2	16,8	324,0	756,0	1.080,0
Prefectura de Iwate	8,8	1,5	2,4	620,5	11,2	622,0	633,2
Shimane	2,4	10,1	9,0	113,0	11,4	123,1	134,5
Ōita	0,5	8,9	-	94,0	0,5	102,9	103,4
Yamaguchi	2,5	2,2	22,5	54,2	25,0	56,4	81,4
Otros	65,8	48,1	61,7	108,0	127,5	156,1	283,6
Total	691,9	1.448,2	107,3	1.238,8	799,2	2.687,0	3.486,2

La especie fue descrita inicialmente como *Lunaria japonica* por Friedrich Anton Wilhelm Miquel y publicado en *Annales Musei Botanici Lugduno-Batavi.* 2: 74, en 1865, actualmente es tanto un sinónimo como el basónimo de esta; y ulteriormente, sería transferida al género *Eutrema* por Gen-Iti Koidzumi en *Florae Symbolae Orientali-Asiaticae* 22, en 1930.

Furikake

Furikake (振り掛け, ふりかけ, 振掛け, 振掛) condimento japonés seco que se espolvorea sobre arroz, verduras y pescado cocidos, o se utiliza como ingrediente en *onigiri*. Normalmente consiste en una mezcla de pescado seco, semillas de sésamo, algas, azúcar, sal y glutamato monosódico. Otros ingredientes del *furikake* como *el katsuobushi* (a veces indicado en el paquete como bonito) o *el okaka* (a la mezcla se le suelen añadir hojuelas de bonito humedecidas con salsa de soja y secas de nuevo), partículas de salmón liofilizado, *shiso*, huevo, miso en polvo y verduras.

El furikake suele ser de colores brillantes y escamoso. Puede tener un ligero sabor a pescado o marisco y puede ser picante y/o dulce. Se puede utilizar en la cocina japonesa para encurtir alimentos y para hacer bolas de arroz (*onigiri*).

Una explicación del origen del *furikake* es que fue desarrollado durante el período Taishō (1912-1926) por un farmacéutico de la prefectura de Kumamoto llamado Suekichi Yoshimaru (吉丸末吉). Para abordar los déficits de calcio en la población japonesa, Yoshimaru desarrolló una mezcla de espinas de pescado molidas con semillas de sésamo tostadas, semillas de amapola y algas marinas que se convirtieron en polvo. Este producto, al que llamó *Gohan no Tomo* (ご 飯 の 友 , 'Un amigo del arroz'), es generalmente considerado el precursor del *furikake* contemporáneo. Posteriormente, una empresa de alimentos de Kumamato adquirió el producto y pudo venderlo comercialmente. Inicialmente se vendió en un recipiente similar a un matraz con un cuello estrecho para evitar que la humedad se filtrara en el producto.

Gohan no Tomo se considera una de las primeras versiones del *furikake*

Años después de *Gohan no Tomo* de Yoshimaru, un minorista de comestibles en la ciudad de Fukushima llamado Seiichirō Kai desarrolló una mezcla que consiste en corvina blanca y kombu en polvo y otros ingredientes cocidos a fuego lento con un caldo a base de salsa de soja. Kai llamó a su producto *Kore Wa Umai* (これは旨い, 'esto es sabroso'); fue popular en su lanzamiento. Aunque *Kore Wa Umai* inicialmente se consideró un artículo de lujo para los ricos que podían consumir arroz blanco de forma regular, más tarde se hizo accesible a la clase trabajadora japonesa.

La disponibilidad de *furikake* en Japón aumentó poco después de septiembre de 1948, cuando Nissin Foods comenzó a fabricarlo a gran escala para abordar la desnutrición generalizada. El producto se comercializó basándose en que proporcionaba una buena fuente de proteínas y calcio. *El furikake* estuvo ampliamente disponible ya que se distribuyó a quienes sirvieron en el ejército japonés a partir de la Primera Guerra Mundial.

El término *furikake* se utilizó genéricamente para describir el producto a partir de 1959 con la formación de la Asociación Nacional *Furikake*. Desde 1959, los productos *furikake* suelen diferenciarse por sus ingredientes particulares, como *el furikake de salmón y el furikake* de sésamo y sal.

Mayonesa

La mayonesa japonesa se elabora típicamente con vinagre de arroz, lo que le da un sabor diferente a la mayonesa elaborada con vinagre destilado. Además de las ensaladas, es popular con platos como *okonomiyaki, takoyaki* y *yakisoba* y también puede acompañar *al katsu* y *al karaage*. Se vende con mayor frecuencia en botellas de plástico blando. Su textura es más espesa que la mayoría de las mayonesas comerciales occidentales.

Kewpie (キューピー, *ortografía kiyūpī, pronunciación kyūpī*) —a menudo mal escrito キューピー (*kyūpī*) según la pronunciación—es una marca japonesa de mayonesa, y el nombre de la empresa que la fabrica. Kewpie es la mayonesa más vendida en Japón, y también se vende en otros países.

Shokuhin Kogyo Co. Ltd.食品工業株式会社 fue fundada en Nakano, Tokio en 1919 por Toichiro Nakashima. Anteriormente había trabajado en los Estados Unidos durante tres años como pasante para el Ministerio de Agricultura y Comercio, donde se encontró por primera vez con la mayonesa y el muñeco Kewpie que se convirtió en su emblema. Originalmente, su negocio distribuía salmón enlatado. La producción de mayonesa comenzó en 1925, y desde entonces ha sido la marca de mayonesa más vendida en Japón. La empresa ahora se llama Kewpie Corp. La empresa detuvo la producción de mayonesa durante la Segunda Guerra Mundial debido a la escasez de suministro y reanudó la producción en 1948.

Los negocios de Nakashima se basan en "la innovación, la mejora constante y la construcción de marcos cooperativos, al tiempo que cumplen con responsabilidades sociales que suenan válidas incluso en la sociedad actual", según una revista académica japonesa.

En 1998, la empresa fue demandada por 7 millones de dólares por infracción de marca registrada por un empresario japonés que había obtenido los derechos de la muñeca Kewpie en Japón. La empresa se defendió diciendo que tenía una marca registrada en Japón desde hacía 73 años y que el personaje de Kewpie era de dominio público. Los tribunales dieron la razón al fabricante de mayonesa.

En 2020, la empresa tuvo unas ventas de 5.000 millones de dólares. La empresa también fabrica cosméticos y productos farmacéuticos. Amane Nakashima es el actual presidente de Kewpie Corp., y también es presidente de la afiliada Nakashimato Co., una empresa de distribución de alimentos.

El kewpie está hecho de vinagre de sidra de manzana o vinagre de arroz y yemas de huevo, lo que da como resultado una "consistencia más cremosa" que las mayonesas estadounidenses típicas, muchas de las cuales están hechas de huevos enteros. También contiene aceite vegetal, glutamato monosódico, sal y especias.

Un escritor gastronómico del *Sacramento Bee* escribió que "el sabor irresistible de Kewpie es diferente al de otras mayonesas. Después de lo dulce, lo agrio, lo salado y lo amargo, está imbuido de umami". El componente de sabor umami es el resultado del glutamato monosódico. Al comparar Kewpie con la mayonesa estadounidense, un escritor gastronómico de *Los Angeles Times* describió el sabor: "El sabor inicial es más suave, más cremoso e incluso ligeramente afrutado. El sabor a huevo es ciertamente más fuerte debido al contenido de yema, pero no lo es". No tiene azúcar agregada, por lo que no tiene esa dulzura empalagosa de un Miracle Whip". Su sabor se describe como más "asertivo" que el de las marcas estadounidenses comunes. Mari Katsumura, del restaurante Yugen, galardonado con una estrella Michelin, en Chicago, comparó Kewpie con el líder del mercado estadounidense Hellmann's y concluyó: "El ácido es un poco más alto, es un poco más dulce y el contenido de umami también es un poco más fuerte".

En 2017, el *Chicago Tribune* realizó una prueba de sabor a ciegas de 13 marcas de mayonesa vendidas en Estados Unidos. Kewpie fue el "claro ganador", descrito como "muy por delante del resto". Según el periódico "El aroma era agradable a huevo, la textura cremosa. El sabor a huevo era ligeramente picante, con lo que un catador describió como un elemento umami 'muy pronunciado'".

Menma

Menma (メンマ, 麺麻, 麺碼) es un condimento japonés elaborado a partir de brotes de bambú fermentados con lacto. Los brotes de bambú se secan al sol o por otros medios antes del proceso de fermentación. Menma es un aderezo común para las sopas de fideos, especialmente el ramen. Menma se produce principalmente en China,

siendo populares las marcas importadas del sur de China y Taiwán. Menma también se conoce como *shinachiku* (支那竹), "bambú chino".

Menma con algo de ramen

La empresa comercial que más tarde se convertiría en Marumatsu Bussan había estado exportando brotes de bambú secos producidos en Taiwán como *shinachiku*. En 1946, en respuesta a una objeción formal al uso del término Shina por parte del gobierno taiwanés, el Ministerio de Relaciones Exteriores japonés emitió un memorando recomendando que se evitara el término. El fundador de Marumatsu Bussan, Shūsui Matsumura, afirma que se le ocurrió el nuevo nombre de producto menma, un acrónimo de *ramen* (拉麺) y *machiku* (麻竹), el tipo de bambú con el que está hecho, después de verlo servido encima de ramen en el barrio chino de Yokohama. Este nombre no podía ser registrado como marca registrada, pero gradualmente fue aceptado como el nombre común del condimento a medida que crecía su popularidad en Japón.

"*Hosaki-Menma*", una espiga de bambú Menma

Sin embargo, en Taiwán no se suele comer menma encima de fideos; los aderezos de verduras del popular plato de fideos Zhajiangmian, 菜碼 (càimǎ) alguna vez se llamaron 麵碼 (miànmǎ).

Wafu

El aderezo wafu (aderezo estilo japonés, *wafū doressingu*), "aderezo al estilo japonés", es un aderezo para ensaladas tipo vinagreta a base de tosazu (una especie de vinagre japonés), popular en Japón.

El aderezo estándar para wafu consiste en una mezcla de salsa de soja japonesa, vinagre de arroz, mirin y aceite vegetal. Existen muchas variaciones aromatizadas con ingredientes adicionales, como aonori, shiso, jengibre rallado, katsuobushi, puré de umeboshi, wasabi o frutas cítricas, como el limón o el yuzu. Una variación que incorpora aceite de sésamo se llama aderezo chūka (中華ドレッシング), y una ensalada aderezada con aderezo chūka se llama ensalada chūka-fū, que significa "ensalada al estilo chino".

Platos japoneses

Arroces

- Gohan

Arroz blanco cocido fácilmente. Es un alimento tan básico que los términos *gohan* y *meshi* también se usan para referirse a las comidas en general, como *Asa gohan/meshi* (朝御飯, 朝飯, desayuno), *Hiru gohan/meshi* (昼御飯, 昼飯, almuerzo) y *Ban gohan/meshi* (晩御飯, 晩飯, cena). Además, el arroz crudo se llama *kome* (米, arroz), mientras que el arroz cocido es *gohan* (ご飯, arroz (cocido)). Nori (海苔) y furikake (ふりかけ) son condimentos populares en el desayuno japonés.

Otros nutrientes además del almidón abundan en la capa de germen raspado y salvado, y el arroz blanco con solo endospermo tiene un sesgo nutricional. En cuanto a la vitamina B1 en particular, el arroz blanco contiene 0,07mg de vitamina B1 por 100g y el arroz integral contiene 0,4mg, lo que significa que el arroz blanco contiene sólo 1/6 de la vitamina B1 del arroz integral. Una dieta basada únicamente en arroz blanco provoca una deficiencia de vitamina B1, como el beriberi. Cuanto mayor es la proporción de almidón en el arroz cocido, más pegajosa es la textura, algo que gusta a los japoneses.

En Japón, el arroz se pule y se separa en arroz blanco y salvado de arroz, que se venden y utilizan por separado. El arroz blanco (incluido el arroz sin enjuague) generalmente se vende al por menor a los consumidores, pero el arroz integral también se vende ampliamente porque existe cierta demanda. El arroz pulido se encuentra en un estado en el que se le ha quitado la piel y, a medida que pasan los días, se deteriora debido a la oxidación y similares. El almacenamiento en frío es más deseable.

- Arroz al curry

El arroz al curry (karē raisu カレーライス) fue introducido desde el Reino Unido a finales del siglo XIX, el "arroz al curry" es ahora uno de los platos más populares en Japón. Es mucho más suave que su homólogo indio.

El curry se vierte sobre arroz en cualquier forma y cantidad. Se prefiere el arroz japonés de grano corto, que es pegajoso y redondo, en lugar de la variedad de grano medio que se utiliza en los platos indios. Generalmente se come con cuchara, a diferencia de los palillos, debido a la naturaleza líquida del curry. El arroz al curry generalmente se sirve con fukujinzuke o rakkyō como acompañamiento.

- Chahan

Chahan (チャーハン/炒飯, chāhan), también conocido como Yakimeshi (焼飯 o 焼き飯), es un plato japonés de arroz frito preparado con arroz como ingrediente principal y una miríada de ingredientes y condimentos adicionales. El plato suele ser frito y se puede cocinar en un wok. Chahan puede haberse originado en la década de 1860 a partir de inmigrantes chinos que llegaron al puerto de Kobe. Chahan es un alimento básico en los hogares de Japón. Una variación del plato estakana chahan. Algunos restaurantes fuera de Japón sirven el plato como parte de su comida.

Es posible que Chahan se haya originado a partir de inmigrantes chinos que llegaron al puerto de Kobe, en la década de 1860. En chino, el arroz frito se llama chǎofàn (炒飯); estos mismos caracteres chinos tienen una lectura japonesa de Chāhan.

Chahan es un plato japonés de arroz frito que normalmente se fríe y se puede cocinar salteándolo en un wok. El arroz se utiliza como ingrediente principal y se pueden utilizar innumerables ingredientes adicionales, como verduras, cebolla, ajo, hongos comestibles como shiitake, tofu, cerdo, panceta de cerdo, mariscos como carne de cangrejo, huevas, salmón, camarones y pulpo, huevo revuelto, carne molida y caldo de pollo, entre otros. Generalmente se utiliza arroz precocido y las sobras. A veces se utiliza arroz. Para freír el plato se utilizan aceites como el aceite de canola, el aceite de sésamo y el aceite de girasol. El plato se puede condimentar con salsa de soja, salsa de ostras, aceite de sésamo, sal, pimienta y katsuobushi, un producto de atún seco y desmenuzado. El shiso, una hierba culinaria asiática, también se puede utilizar para darle sabor al *chahan*. Nori, un producto de alga marina comestible y seca, se puede utilizar como guarnición.

El uso de un wok caliente para freír y cocinar *chahan* rápidamente puede evitar que el arroz se pegue a la sartén, y usar arroz tibio también evita que se pegue a la sartén. El uso de arroz cocido seco, que se puede lograr refrigerándolo, también favorece el proceso de cocción.

El takana chahan se prepara con takanazuke (takana encurtido) como ingrediente principal y, de hecho, es muy popular en Japón.

- Genmai Gohan

El arroz integral es un arroz integral al que se le ha quitado la cáscara exterior no comestible. Este tipo de arroz muda su cáscara exterior o cáscara, pero la capa de salvado y germen permanecen, constituyendo el color marrón o tostado del arroz. El arroz blanco es el mismo grano sin la cáscara, la capa de salvado y el germen de cereal. El arroz rojo, el arroz dorado y el arroz negro (también llamado arroz morado) son arroces integrales con capas exteriores pigmentadas de manera diferente.

El arroz integral generalmente necesita tiempos de cocción más largos que el arroz blanco, a menos que esté partido o enharinado (que perfora el salvado sin quitarlo). Estudios realizados por Gujral y Kumar en 2003 estimaron un

tiempo de cocción entre 35 y 51 minutos. Es necesario un tiempo de cocción más corto para el arroz "convertido" o sancochado.

- Arroz hayashi

El arroz *hayashi* o arroz con carne picada (ハヤシライス, *hayashi raisu*) es un plato popular en Japón como plato de estilo occidental o *yōshoku*. Por lo general, contiene carne de res, cebollas y champiñones, en una salsa espesa demi-glace que a menudo contiene vino tinto y salsa de tomate. Esta salsa se sirve encima o junto con arroz al vapor. A veces, la salsa se cubre con un chorrito de crema fresca.

Las variantes de la receta a veces incluyen salsa de soja y sake.

El plato tiene su origen en la antigua ciudad minera de Ikuno, prefectura de Hyōgo, Japón. Hubo un ingeniero francés que trabajó para la mina en 1868 y la mejoró. *El arroz Hayashi* demuestra una influencia occidental con el uso de demi-glace y, a menudo, vino tinto, pero es desconocido en los países occidentales. De hecho, contiene ingredientes populares en Japón: lonchas de ternera (la prefectura de Hyōgo también es famosa por su ternera de Kobe), arroz y salsa demi-glace (entre otros). Se puede comparar con otro plato popular, la hamburguesa de filete al estilo japonés con salsa demi-glace. Otra variación es el *omuhayashi*, una combinación de arroz *omurice* y *hayashi*. También se parece a un Curry japonés y suele aparecer en los menús junto con el curry.

Existe cierto debate sobre el origen del nombre de este plato:

- Una creencia es que el nombre fue dado por Yuteki Hayashi (Hayashi Yūteki), el *primer* presidente de la editorial Maruzen (Maruzen).
- Otra teoría es que el nombre fue creado por un cocinero llamado Hayashi que a menudo servía este plato para las comidas del personal en el restaurante Ueno Seiyōken.
- Una explicación común es que el nombre (ハヤシ; "*hayashi*"; "hashed") se deriva simplemente de la frase inglesa "hashed beef".

El arroz Hayashi es uno de los platos de estilo occidental más populares de Japón. Gracias a la amplia disponibilidad de la mezcla de arroz *hayashi* (normalmente vendida como bloques de roux) y la salsa demiglace preparada (normalmente enlatada) en los supermercados japoneses, este plato es un plato doméstico común. Al igual que el curry japonés, se suele comer con cuchara.

El arroz Hayashi era un plato importante en la novela *Ryūsei no Kizuna* del escritor de misterio Keigo Higashino.

Arroz Hayashi de Ueno Seiyoken

- Kamameshi

Kamameshi (釜飯) se traduce como "arroz hervido" y es un plato de arroz tradicional japonés cocinado en una olla de hierro llamada *kama*. Kamameshi originalmente se refería al arroz que se comía comunalmente del kama. Los compañeros de trabajo o familiares comían directamente de la olla kama o transfiriendo el arroz a tazones individuales.

El término surgió a finales del período Meiji y está asociado con el consumo comunitario de arroz después del Gran terremoto de Kantō de 1923. Posteriormente, de forma similar al *takikomi gohan*, kamameshi pasó a referirse a un tipo de pilaf japonés cocinado con varios tipos de carne, marisco y verduras, y aromatizado con salsa de soja, sake o mirin. Al cocinar el arroz y varios ingredientes en una olla de hierro, el arroz se quema ligeramente en el

fondo, lo que le agrega un sabor deseable. *Kama* diseñado específicamente para preparar kamameshi apareció en el mercado cuando el plato se hizo popular en todo Japón, y el kamameshi preparado se coloca directamente sobre la mesa en su olla para la comida. Se utiliza una réplica a pequeña escala del *kama para crear una porción individual de kamameshi, y el plato ahora es un ekiben* popular.

Azumino Kamameshi: Ekiben en la estación Matsumoto

- Katemeshi

Katemeshi, también escrito *katé-meshi*, era un alimento campesino común en Japón durante los períodos Meiji y Taishō (1867-1924). Algunos trabajadores y agricultores subsistían con este plato durante esta época, mientras que las personas más ricas consumían mayores cantidades de arroz, que era un alimento relativamente caro en comparación con los ingresos de algunos trabajadores. Los ingredientes típicos del plato incluían arroz, cebada, mijo y daikon picado (un rábano suave de invierno). Las variaciones del plato se basaron en la disponibilidad regional y estacional de alimentos en diferentes áreas de Japón.

Katemeshi era un plato de arroz, comida campesina y antiguo alimento básico de la cocina japonesa que era común durante los períodos Meiji y Taishō de Japón. Durante esta época, el arroz era un alimento caro para los trabajadores, y algunos empleadores alimentaban a sus trabajadores *con katemeshi*, mientras se alimentaban ellos mismos con cantidades significativamente mayores de arroz y guarniciones separadas. Algunos agricultores del Japón rural también subsistían con *katemeshi*, mientras que los comerciantes y (ex) samuráis quienes vivían en las ciudades consumían mayores cantidades de arroz.

Los ingredientes típicos en la preparación del *katemeshi* incluían arroz, cebada, mijo, raíz y hojas de rábano daikon picadas y otras verduras. El uso de daikon en el plato era muy común. También se utilizaron varios ingredientes adicionales en el plato en áreas regionales de Japón, según la disponibilidad de alimentos. En la prefectura japonesa de Mie, además del daikon, se utilizaban hojas de patata. En el este de Japón, las patatas blancas se utilizaban como ingrediente en *el katemeshi*, y en el oeste de Japón se utilizaban batatas. En las zonas costeras se utilizaban algas comestibles como hijiki y wakame como ingredientes.

En el katemeshi a veces se utilizaban tofu y okara, que es un subproducto de la pulpa sobrante de la producción de tofu. Otros ingredientes utilizados en el plato en varias zonas de Japón, cuando estaban disponibles, incluían trigo, zanahorias, nabos, bardana, taro, calabaza, soja, champiñones, frijoles y judías adzuki, entre otros.

- Mugi gohan

El arroz de cebada (mugimeshi, mugiii, bakumeshi, bakuhan) es arroz cocido con cebada, cebada u otros tipos de cebada o mezclado con arroz. También se le llama arroz de cebada o bakshari.

El arroz cocinado únicamente con arroz blanco sólo se cocina durante los festivales fuera de las zonas urbanas. Tomando a Tokio como ejemplo, en las zonas altas y en el centro de Tokio, la gente solía comer arroz blanco con regularidad. En las zonas agrícolas de las tierras altas la gente comía cebada, arroz mezclado con 20% a 30% de arroz de secano. En el distrito de Suginami, que ahora es una zona residencial, el cultivo de hortalizas aumentó gradualmente desde el período Taisho y se convirtió en una granja de cultivo de hortalizas en los suburbios de la ciudad.

Incluso en los campos de arroz, había áreas donde había una gran demanda de arroz de cebada, y en Sendai, que había prosperado con el arroz desde la era feudal, la empresa de molienda de cebada Kanpei Seimugi obtuvo grandes ganancias.

En las zonas agrícolas de las tierras altas donde el arroz es escaso, se le añadía mijo y mijo cola de zorra y otros cereales, y antes se veía arroz de cebada elaborado únicamente con mijo y cebada.

El 20 de diciembre de 1939, el Departamento de Policía Metropolitana solicitó a las cafeterías de los grandes almacenes de Tokio que cooperaran para salvar el arroz. El uso mixto de cebada para comer fuera antes de la guerra se volvió común en este momento. A partir de octubre de 1940, el arroz distribuido a los hogares en Tokio comenzó a mezclarse con trigo, y los hogares comunes comenzaron a comer arroz de cebada a medias.

Hoy en día, la cebada ya no se come debido a la pobreza, y ha cambiado para consumirse con alimentos saludables o menús que son particularmente compatibles con el arroz de cebada, como el atún con cebada, el plato preparado de lengua de res y el estofado de suigun.

El arroz de cebada tiene un aroma único, diferente al del arroz cocido, y una textura ligeramente más firme y menos pegajosa. Al cocinar, ajusta la proporción con arroz según tu preferencia. Cuanta más cebada se utiliza, menos pegajoso es el arroz y más dura es la textura. La cebada requiere más agua para cocinarse que el arroz, por lo que a medida que aumenta la cantidad de cebada, se utiliza más agua que con el arroz solo.

En todo el mundo, la cebada se muele en trozos grandes y se cocina para hacer gachas, se tuesta hasta convertirla en polvo (harina de hattai y tsampa), se amasa con agua hirviendo o té, se germina para producir malta, se seca y se tritura para hacer pan. Se utiliza principalmente como materia prima para elaborar cerveza. Aparte de Japón, el método de cocinar arroz en granos como el arroz se ve en Corea. En Europa, el pilaf se puede encontrar utilizando únicamente cebada o una mezcla de cebada y arroz.

Los granos de cebada son más difíciles de hervir que el arroz, así que primero herví la cebada entera, escurrí el agua para quitar la pegajosidad, la mezclé con el arroz y la cociné juntos. Esto se llama 'emashimugi' y es una especie de método de eliminación de agua caliente. Además, para evitar la molestia de hervir la cebada con antelación, la cebada molida en pequeños granos con un mortero de piedra o mortero de piedra se podía mezclar con arroz y cocinar. Esto se llama cebada molida. Era principalmente para el consumo doméstico de los agricultores, pero comenzó a venderse al público en general alrededor del décimo año del período Meiji.

Lo que actualmente se distribuye ampliamente es la llamada 'cebada prensada', que se elabora aplanando la cebada con un rodillo en lugar de triturarla, lo que facilita su cocción. La cebada laminada se inventó en 1902, pero al principio se producía manualmente colocando la cebada en un molino de piedra, presionándola con un rodillo manual y secándola al sol. En 1913, el inventor Chujiro Suzuki desarrolló un molino y un laminador de cáscara de cebada, mecanizando el proceso de molienda de la cebada. Además, Suzuki trabajó para mejorar la fresadora de cebada, y se establecieron fábricas equipadas con esta fresadora de cebada "estilo Suzuki" en varios lugares, y se puso en marcha un sistema de producción en masa de cebada molida.

La cebada se puede consumir como alimento saludable porque contiene más fibra dietética, proteínas y vitaminas que el arroz. Es bien conocida la historia de que el arroz blanco refinado se hizo popular en Edo y Osaka durante el período Edo. A diferencia de las aldeas agrícolas y de montaña, donde la leña como combustible es fácil y gratuita en las montañas y campos circundantes, en las grandes ciudades, donde la gente tiene que pagar para comprar leña, la gente corriente utiliza arroz integral y cebada redonda, que son difíciles de hervir para ahorrar en costos de combustible Como resultado de evitar el arroz y depender únicamente del arroz blanco como alimento básico.

Además, durante la guerra ruso-japonesa, el ejército imperial japonés, cuyo alimento básico consistía únicamente en arroz blanco, murió de beriberi en gran número, mientras que la marina, que adoptó el arroz de cebada, sufrió de beriberi. Sin embargo, incluso en la marina, había bastantes ollas arroceras a quienes no les gustaba el sabor del arroz de cebada y lo tiraban, y en guerras posteriores, el beriberi ocurrió muchas veces.

Arroz de cebada mezclado con arroz

- Ochazuke

Chazuke (茶漬け, ちゃづけ) u *ochazuke* (お茶漬け, de (o) *cha* 'té' + *tsuke* 'sumergir') es un plato japonés sencillo que se prepara vertiendo té verde, dashi o agua caliente sobre cocido. E*l chazuke* ofrece una buena forma de utilizar el arroz sobrante como refrigerio rápido porque este plato es fácil de preparar. En Kyoto, *el ochazuke* se conoce como *bubuzuke.* Desde la década de 1970, se ha vuelto popular el "ochazuke instantáneo" envasado, que consiste en aderezos y condimentos liofilizados.

Los aderezos comunes incluyen *tsukemono* (encurtidos japoneses), *umeboshi*, nori (algas), *furikake*, semillas de sésamo, *tarako* y *mentaiko* (traducción de huevas de abadejo saladas y también se encuentran denominadas como marinadas), salmón salado, *shiokara* (mariscos encurtidos), cebolletas y wasabi.

Este plato se hizo popular por primera vez en el período Heian de Japón, cuando comúnmente se vertía agua sobre el arroz, pero a partir del período Edo, a menudo se usaba té en su lugar.

Se dice que el antepasado directo del chazuke actual es un método de comer que fue adoptado por los sirvientes (aprendices) que eran empleados de los comerciantes en esa época para poder terminar su comida muy rápidamente durante su trabajo. En aquella época, los sirvientes pasaban la mayor parte del día trabajando, y sus horarios de comida eran controlados por sus superiores, por lo que esta forma de comer surgió de forma natural. Los encurtidos eran casi la única guarnición que a los aprendices se les permitía comer libremente en las comidas sencillas de los aprendices y, a menudo, se amontonaban en cuencos enormes. Se especula que esto también estuvo estrechamente relacionado con el establecimiento de la forma alimenticia del chazuke. Dado que todavía no existía tecnología para mantener caliente el arroz cocido como se hace hoy, el chazuke era una forma conveniente de disfrutar el arroz frío y terminar una comida rápidamente. Fue muy útil y popular.

Se dice que el comienzo del chazuke se remonta a mediados del período Edo, cuando la bancha y el té verde se hicieron populares y el té se estableció como un artículo de lujo para la gente común. Sencha contiene un poco de glutamato monosódico (ingrediente umami) y, combinado con el aroma único del té sencha, es más delicioso que el agua caliente rociada con agua blanca. Sin embargo, entre la gente común era común ponerse bancha.

Además, a partir del período Genroku, "chazukeya" apareció como un restaurante que servía chazuke, y era muy popular como comida rápida para la gente común. En la Edo Famous Places Picture Society, publicada a finales del período Edo, "Signboard Chazuke" puede verse como "Edo Masu" y "Edo Masu", que también es atendido por los clientes, y en Edo, está escrito "88" con 64 oraciones en el letrero de la tienda de chazuke, y se puede ver que era próspera ya que comúnmente se llamaba chazuke 88. Sin embargo, el restaurante de chazuke se posicionó como un lugar para tomar una comida sencilla, y no solo se servía chazuke. Entre las fotografías de la temprana apertura de Japón (finales del período Edo) expuestas permanentemente en el Museo de Arte de Yokohama, Mishima-juku registra la aglomeración de tiendas de chazuke en la carretera. Los empleados, clientes y transeúntes de la tienda de té en esta foto miran a la cámara con caras de sorpresa. Esto fue durante los años de Ansei antes de la Restauración Meiji, poco después de la apertura del país, y debe haber sido muy raro encontrar fotógrafos extranjeros con

grandes máquinas fotográficas. Sin embargo, por la impresión de que se detuvo en ese momento, también se puede ver la apariencia de la tienda de chazuke en ese momento, como la forma en que los clientes se sientan en los aleros de la tienda de chazuke y nos miran, la casera se detiene con una bandeja y varias notaciones como "chazukeya" y "chazuke" según la tienda.

Chazuke con té, cubierto con salmón y nori

- Okowa

Okowa おこわ (強飯) es un plato japonés de arroz al vapor elaborado con arroz glutinoso mezclado con carne o verduras. A veces se combina con hierbas silvestres (sansai okowa) y castañas (kuri okowa). Generalmente es arroz glutinoso hervido mezclado con frijoles Azuki para darle un color rojo y un aspecto festivo, elaborado hirviendo arroz normal con frijoles Azuki. Dado que Okowa debe comerse a temperatura ambiente, se utiliza para hacer onigiri por su capacidad para congelarse bien.

La palabra Okowa en japonés proviene de una forma abreviada de Kowameshi (que significa "arroz duro"). A veces, los platos elaborados mezclando diferentes variedades de arroz también se conocen como Okowa.

Originalmente referido al arroz glutinoso simple hecho al vapor, Okowa hoy se refiere al arroz rojo llamado Sekihan. El arroz blanco al vapor recibe otro nombre.

Okowa se puede mezclar con cualquier tipo de composición cárnica o vegetal, manteniéndose con el arroz básico y diferentes sabores. Algunos acompañamientos tradicionales incluyen batata, castañas (precocidas), brotes de bambú (hervidos). El cerdo char siu, el pato asado o las salchichas cortadas en cubitos también son adiciones habituales. Otros métodos para cocinar arroz incluyen el kayu, el dango, el ojiya, el mochi y el sushi.

Los ingredientes utilizados para hacer bolas de arroz Okowa incluyen arroz glutinoso (de grano corto), aceite de sésamo, dashi, salsa de soja, mirin, sal, jengibre, champiñones y zanahorias picados, batata, castañas, cebolletas, pescado cocido y una hoja de nori. El arroz se lava con agua y se deja escurrir durante unos treinta minutos. Se añade arroz junto con el caldo, mirin. En una arrocera se pone el aceite de sésamo, la sal, el sake y se deja otros treinta minutos. A continuación, se añaden la carne, las verduras y el jengibre y se pone la olla en la posición de arroz de grano corto. Se tapa la tapa mientras se usa la cacerola y se lleva a ebullición una vez antes de bajar la llama durante otros doce minutos. Se apaga la llama y se cuece el arroz al vapor otros diez minutos. El arroz se mantiene a temperatura ambiente y se le da forma de pequeños triángulos o bolas. Finalmente, se envuelve la base de las bolas de arroz con hoja de nori.

- Omurice

Omurice u omu-rice (オムライス, *Omu-raisu*) es un plato japonés que consiste en una tortilla hecha con arroz frito y huevos revueltos fritos finos, generalmente cubiertos con salsa de tomate. Es un plato popular que también se cocina comúnmente en casa. Los niños en particular disfrutan *del omurice*. A menudo aparece en la versión japonesa de una comida para niños, *okosama-ranchi* (お子様ランチ).

Dado que *omu* y *raisu* se derivan de la pronunciación japonesa de la palabra francesa *tortilla* y la palabra inglesa *arroz*, el nombre es un ejemplo de *wasei-eigo*.

Las historias sobre los orígenes del *omurice* varían. Una historia dice que se originó a principios del siglo XX en un restaurante de estilo occidental en el distrito Ginza de Tokio llamado *Renga-tei*, inspirado en el *chakin-zushi*.

Otra historia dice que el plato se originó en 1925 en otro restaurante de estilo occidental, Hokkyokusei en Minami, Osaka, cuando un cocinero decidió animar el pedido de una tortilla con arroz de un cliente habitual.

El plato suele consistir en *chikin raisu* (arroz con pollo: arroz frito con salsa de tomate y pollo) envuelto en una fina lámina de huevos revueltos fritos. Los ingredientes que dan sabor al arroz varían. A menudo, el arroz se fríe con varias carnes (pero normalmente pollo) o verduras, y se puede condimentar con caldo de carne, salsa de tomate, demi-glace, salsa blanca o simplemente sal y pimienta. A veces, el arroz se sustituye por fideos fritos (yakisoba) para hacer *omusoba.* Una variante en Okinawa es *el omutako*, que consiste en una tortilla sobre arroz para tacos.

Omurice cubierto con salsa de tomate

- Onigiri

Onigiri (お握り o 御握り), también conocido como omusubi (お結び), nigirimeshi (握り飯), o bola de arroz, es un alimento japonés elaborado con arroz blanco con formas triangulares o cilíndricas y, a menudo, envuelto en *nori*. Tradicionalmente, un onigiri se rellena normal y habitualmente con una pizca de ume encurtido (*umeboshi*), salmón salado, katsuobushi, kombu, tarako, mentaiko, takanazuke (*takana* encurtido, hojas de mostaza roja gigante japonesa) o cualquier otro ingrediente salado o ácido como conservante natural. Debido a que es fácilmente portátil y se come con las manos, el onigiri se ha utilizado como alimento portátil o bento desde la antigüedad hasta nuestros días. Originalmente, se utilizaba como una forma de aprovechar y almacenar el arroz sobrante, pero luego se convirtió en una comida habitual. Muchas tiendas de conveniencia y supermercados japoneses ofrecen onigiri con varios rellenos y sabores. Se ha vuelto tan común que incluso se sirve en izakayas y restaurantes. Incluso hay tiendas especializadas que sólo venden onigiri para llevar. Debido a la popularidad de esta tendencia en Japón, el onigiri se ha convertido en un alimento básico popular en los restaurantes japoneses de todo el mundo.

A pesar de los conceptos erróneos comunes, el onigiri no es una forma de sushi y no debe confundirse con el tipo de sushi llamado *nigirizushi* o simplemente *nigiri*. El onigiri se elabora con arroz simple (a veces ligeramente salado), mientras que el sushi se elabora con arroz con vinagre, azúcar y sal. El onigiri hace que el arroz sea portátil y fácil de comer, además de conservarlo, mientras que el sushi se originó como una forma de conservar el pescado.

Antes de que se generalizara el uso de palillos, en el período Nara, el arroz solía enrollarse en una pequeña bola para poder cogerla fácilmente. En el período Heian, el arroz se elaboraba en pequeñas formas rectangulares conocidas como *tonjiki* para poder apilarlas en un plato y comerlas fácilmente. En aquella época, los onigiri se llamaban *tonjiki* y a menudo se consumían en almuerzos tipo picnic al aire libre.

La primera encarnación de la palabra *onigiri* está atestiguada en la "Gaceta de la Provincia de Hitachi" (常陸国風土記 *Hitachi no Kuni Fudoki*) que data del año 5 Yōrō (721 d.C.) como 握飯 *nigiri-ihi* o "arroz arrugado".

En el diario del siglo XI de Murasaki Shikibu, *Murasaki Shikibu Nikki*, escribe sobre personas que comían bolas de arroz *tonjiki.* Otros escritos, que se remontan al siglo XVII, afirman que muchos samuráis almacenaban bolas de arroz envueltas en una funda de bambú como comida rápida a la hora del almuerzo durante la guerra.

Desde el período Kamakura hasta principios del período Edo, el onigiri se utilizó como comida rápida. Esto tenía sentido ya que los cocineros simplemente tenían que pensar en hacer suficientes onigiri y no tenían que preocuparse por servir. Estos onigiri eran simplemente bolas de arroz aromatizadas con sal. El nori no estuvo ampliamente disponible hasta la era Genroku, a mediados del período Edo, cuando se generalizó el cultivo del nori y su transformación en láminas.

El 12 de noviembre de 1987, trozos de granos de arroz carbonizados, que se cree que eran bolas de arroz, fueron excavados en un edificio perteneciente al período Yayoi (hace 2.000 años) en las ruinas de Sugitani Chanobatake en la prefectura de Ishikawa. El arroz carbonizado tenía rastros que revelaban que fue formado por manos humanas, por lo que inicialmente fue documentado como "el onigiri más antiguo". En investigaciones posteriores, se pensó que se cocinaba al vapor y a la parrilla, en lugar de hervirlo como el arroz actual, similar a otro plato llamado chimaki. Desde entonces, se le ha llamado académicamente "grumos de arroz carbonizado en forma de Chimaki (チマキ状炭化米塊)".

En Nakanoto, hay una réplica de la reliquia expuesta en la estación de carretera Orihime-no-sato Nakanoto.

En la década de 1980 se inventó una máquina para hacer onigiri triangular. En lugar de enrollar el relleno hacia adentro, el saborizante se puso en un agujero en el onigiri y el agujero quedó oculto por nori. Dado que el onigiri hecho por esta máquina venía con nori ya aplicado a la bola de arroz, con el tiempo el nori se volvió húmedo y pegajoso, adhiriéndose al arroz.

Una mejora en el embalaje permitió almacenar el nori por separado del arroz. Antes de comer, el comensal podía abrir el paquete de nori y envolver el onigiri. El uso de un agujero para rellenar el onigiri hizo que fuera más fácil producir nuevos sabores de onigiri, ya que este proceso de cocción no requería cambios de un ingrediente a otro. Los onigiri modernos envueltos mecánicamente se doblan especialmente de modo que la envoltura de plástico quede entre el nori y el arroz para actuar como una barrera contra la humedad. Cuando se abre el envase por ambos extremos, el nori y el arroz entran en contacto y se comen juntos. Este empaque se encuentra comúnmente tanto para onigiri triangular como para rollos (細巻き).

Umeboshi, okaka o tsukudani se utilizan desde hace mucho tiempo como relleno para onigiri. Generalmente, el onigiri elaborado con arroz precondimentado no lleva ingredientes. El onigiri simple (solo con sal) se llama *shio-musubi*.

Los empastes típicos se enumeran a continuación:

- Platos aliñados: atún con mayonesa (シーチキン), camarones con mayonesa, negitoro (ネギトロ), etc.
- Pescado seco: caballa asada y desmenuzada (鯖), jurel japonés (鰺), etc.
- Kakuni: cerdo dongpo
- Alimentos secos: okaka, etc.
- Huevas procesadas: mentaiko (明太子), tarako (たらこ), tobiko (とびこ), etc.
- Shiokara: calamar, Shuto, etc.
- Tsukudani: nori, Hypoptychus dybowskii (小女子), Venerupis philippinarum (浅蜊), etc.
- Frutas y verduras encurtidas: umeboshi, takana, nozawana, etc.

Variantes

Al yaki-onigiri (焼きおにぎり) o bolas de arroz a la parrilla, primero se le da forma compactando arroz blanco, luego se asa a la parrilla hasta que se dore, luego se cubre con salsa de soja o miso y finalmente se asa. El yaki-onigiri también se vende comercialmente como alimento congelado.

El miso-onigiri (味噌おにぎり) se encuentra principalmente en el este de Japón. El miso se utiliza como relleno, a veces mezclado con cebolla verde, o untado y asado como una variante del Yaki-onigiri.

Al age-onigiri (揚げおにぎり), o bolas de arroz frito, primero se le da forma compactando arroz blanco y luego se fríe en una sartén o wok con aceite de cocina hasta que esté dorado. Gracias al aceite, el sabor es más rico que el del yaki-onigiri. Si se come tal cual, se puede condimentar con salsa de soja, miso o sal.

Para comerlo en sopa, primero colóquelo en un bol. Agregue condimentos como cebollino, trébol, wasabi, jengibre rallado, nori, ciruela encurtida y vierta caldo de sopa caliente al estilo japonés. Coma mientras rompe los onigiri que han absorbido el caldo de la sopa.

Hay varias variaciones del age-onigiri. Por ejemplo, existe una versión en la que el arroz que se fríe tiene un sabor japonés, como el takikomi gohan. También existe una variación de estilo occidental en la que se utiliza queso derretido como relleno, el arroz se fríe con ingredientes occidentales como salsa de tomate y curry, y el onigiri se cubre con una sopa de estilo occidental.

Onigiri de huevo y cerdo (ポーク玉子おにぎり o おにポー) es una variación de la prefectura de Okinawa que combina arroz, algas, carne de cerdo y huevos. Es similar a Onigirazu, que se describe más adelante, pero esta variación apareció primero.

Dos onigiri o bolas de arroz en un plato

Norimaki-onigiri en un restaurante de onigiri en Tokio

Yaki-onigiri con takuan

Varios sabores en una tienda que vende sólo onigiri en Kyoto

- Sekihan

El arroz con frijoles rojos, llamado *patbap* (팥밥) en coreano, *sekihan* (赤飯) en japonés y *hóngdòu fàn* (红豆饭) en chino, es un plato de arroz del este de Asia que consiste en arroz cocido con frijoles rojos.

El sekihan (赤飯, 'arroz rojo', arroz hervido con frijoles rojos) es un plato tradicional japonés. Es arroz pegajoso cocido al vapor con frijoles adzuki, que le dan un color rojizo al arroz, de ahí su nombre.

El arroz de la antigüedad de Japón era rojo. Por lo tanto, el arroz rojo se utilizaba en la obra divina sintoísta. El arroz rojo tiene un fuerte sabor a tanino, y su cultivo ha sido abandonado casi por completo.

El sekihan suele servirse en ocasiones especiales a lo largo del año en Japón, por ejemplo, cumpleaños, bodas y algunos días festivos, como Shichi-Go-San. En algunos lugares se acostumbra realizarlo cuando una mujer joven alcanza la menarquia, aunque esto es menos común ahora que en el pasado.

Sekihan está tan fuertemente relacionado con las celebraciones que la frase "Tengamos sekihan" ha adquirido el significado de "Celebremos". Se cree que el sekihan se usa para celebraciones debido a su color rojo, que simboliza la felicidad en Japón.

Por lo general, se come inmediatamente después de cocinarlo, pero también se puede comer a temperatura ambiente, como en un bento (almuerzo para llevar) de celebración. El sekihan se come tradicionalmente con gomashio (una mezcla de sésamo ligeramente tostado y sal).

También existen variedades regionales de sekihan. Algunas versiones requieren azúcar en lugar de sal para darle un sabor dulce. Otros usan amanattō (dulce de frijoles endulzado) en lugar de adzuki. Mucha gente también usa *salchicha (*ササゲ*,* frijol caupí negro) en lugar de frijol adzuki.

Sekihan

- Takikomi gohan

Takikomi gohan (炊き込みご飯，炊き込み御飯) es un plato de arroz japonés sazonado con dashi y salsa de soja junto con champiñones, verduras, carne o pescado. Los ingredientes del *takikomi gohan* se cocinan con arroz. Este plato lo consumen los japoneses durante la temporada de otoño, ya que durante esta temporada se cosechan muchos tubérculos y hongos en Japón. Los ingredientes variarán según las verduras y el pescado de temporada. Dado que este plato tiene valor nutricional y utiliza una pequeña cantidad de arroz con verduras y proteínas, algunos japoneses lo comen como dieta.

Takikomi Gohan fue creado durante el período Nara. El arroz era escaso entonces, por lo que la gente lo conservaba agregando mijo u otros cereales, vegetales silvestres, ñame o rábano japonés, creando una forma temprana de *takikomi gohan* llamada *katemeshi*. Durante el período Muromachi, *el katemeshi* se hizo popular y se convirtió en un plato llamado *kawarimeshi* que utilizaba ingredientes como cebada, frijoles y verduras. Con el tiempo la gente se volvió creativa y preparó una variedad de platos con ingredientes de temporada.

El Takikomi gohan se prepara añadiendo los ingredientes, el caldo y los condimentos al arroz crudo y cocinándolos juntos. Por el contrario, *el 'arroz mixto' maze gohan* (混ぜ御飯) se prepara cocinando primero el arroz solo y luego mezclando los ingredientes.

<u>Variaciones</u>

- *Tai-meshi* (鯛飯): Arroz con dorada entera.
- *Ayu -meshi* (鮎飯): Arroz con pescado dulce entero.
- *Matsutake gohan*: Arroz con setas matsutake.
- *Kani-meshi* (arroz de cangrejo): Arroz con cangrejo.
- *Gomoku meshi* (Gomoku Meshi) 'arroz de cinco ingredientes' (o *gomoku gohan* (Gomoku Meshi)): Combinación de ingredientes como setas shiitake, brotes de bambú, raíz de bardana, zanahorias, konnyaku, pollo, o blanco, pescado descarnado. En el dialecto de Osaka, este plato se llama *kayaku gohan*.
- *Kamameshi* (釜飯): *Takikomi gohan* cocinado y servido en una olla individual.
- *Kuri gohan*: Arroz con castañas
- *Kufa jūshī*: cocina de Okinawa a base de arroz con carne de cerdo.

Takenoko gohan (arroz con brotes de bambú), uno de los *takikomi gohan* (arroz sazonado)

- Tamago kake gohan

Tamago kake gohan (卵かけご飯, "huevo con arroz") es un popular desayuno japonés que consiste en arroz japonés cubierto o mezclado con huevo y salsa de soja.

Tamago kake gohan es un plato en el que se pone un huevo crudo encima o se mezcla con arroz, o una receta para dicho plato. A veces se utilizan huevos batidos, al igual que sin batir. A veces sólo se utiliza la yema del huevo.

El plato se conoce en Japón como "tamago kake gohan" (*gohan* significa arroz o comida y *kake* significa salpicado o rayado), "tamago kake meshi" (*meshi* significa arroz o comida), "tamago gohan" o simplemente "tamago kake". T*amago* (huevo) puede escribirse 玉子 (huevo cocido), como alternativa al carácter único 卵 (huevo crudo).

En el cuenco de arroz simplemente se mezclan un huevo crudo y arroz japonés. El arroz puede estar frío, recién cocido o recalentado; El huevo se puede romper directamente en el tazón de arroz (antes o después del arroz) o batirlo previamente en un tazón aparte. Se puede hacer una depresión en el arroz para verter el huevo.

Tamago kake gohan (izquierda), junto con tsukemono y sopa de miso

- Tenmusu

Tenmusu, también escrito como ten-musu, es un plato de la cocina japonesa que consiste en una bola de arroz envuelta con nori que se rellena con camarones en tempura fritos. Tenmusu a veces se incluye como alimento en cajas bento.

Tenmusu se originó en la región de la prefectura de Mie en Japón. En la época contemporánea, se considera un plato especial de Nagoya, ubicado en la región de Chūbu en Japón, y es parte de la cocina de Nagoya.

Tenmusu

- Nanakusa-gayu

El Festival de las Siete Hierbas o *Nanakusa no sekku* (七草の節句) es la antigua costumbre japonesa de comer gachas de arroz de siete hierbas (七草粥, *nanakusa-gayu*,"7 Hierbas Rice-Congee") el 7 de enero. (*Jinjitsu*); uno de los *Gosekku*.

El séptimo del primer mes ha sido un importante festival japonés desde la antigüedad. Jingchu Suishiji, escrito en la China de las Seis Dinastías, registró la costumbre del sur de China de comer una sopa caliente que contiene siete vegetales para traer longevidad y salud y protegerse del mal en el séptimo día del primer mes del calendario chino. Como en esa época del año hay poco verde, las tiernas hierbas verdes aportan color a la mesa y comerlas se adapta al espíritu del Año Nuevo. La costumbre estuvo presente en Taiwán hasta mediados de la dinastía Qing y todavía está presente en partes de la provincia rural de Guangdong.

La *nanakusa* (七草/七種), o más específicamente, *haru no nanakusa* (春の七草/春の七種), las siete flores (o hierbas) de la primavera, son siete hierbas silvestres comestibles de la primavera. Tradicionalmente son:

Imagen	Nombre tradicional	Nombre moderno	Español
	芹 (せり *seri*)	セリ *seri*	Perejil japonés
	薺 (なずな *nazuna*)	ナズナ *nazuna* ぺんぺん草 *penpengusa*	Bolsa de pastor
	御形 (ごぎょう *gogyō*)	ハハコグサ (母子草) *hahakogusa*	Mechón de lana
	繁縷 (はこべら *hakobera*)	コハコベ (小蘩蔞) *kohakobe*	Pamplina
	仏の座 (ほとけのざ *hotokenoza*)	コオニタビラコ (小鬼田平子) *koonitabirako*	ZHenbit
	菘 (すずな *suzuna*)	カブ (蕪) *kabú*	Nabo
	蘿蔔 (すずしろ *suzushiro*)	ダイコン (大根) *daikon*	Rábano

Existe una variación considerable en los ingredientes precisos, y a menudo se sustituyen por hierbas locales comunes.

En la mañana del 7 de enero, o la noche anterior, la gente coloca la *nanakusa*, la pala de arroz y/o el mortero de madera sobre la tabla de cortar y, mirando en la dirección de la buena suerte, canta "Antes de que los pájaros del continente (China) vuelen a Japón, consigamos nanakusa" mientras cortamos las hierbas en trozos. El canto puede variar de un lugar a otro.

Las nanakusa de primavera se reflejan en *aki no nanakusa* (秋の七草/秋の七種), que significa las siete flores del otoño. Se enumeran a continuación:

Imagen	Nombre tradicional	Nombre moderno	Español
	女郎花 (おみなえし *ominaeshi*)	オミナエシ *ominaeshi*	*Patrinia scabiosifolia*
	尾花 (おばな *obana*)	ススキ *susuki*	*Miscanthus sinensis*
	桔梗 (ききょう *kikyou*)	キキョウ *kikyou*	*Platycodon grandiflorus*
	撫子 (なでしこ *nadeshiko*)	カワラナデシコ *kawaranadeshiko*	*Clavel magnífico*

	藤袴 (ふじばかま *fujibakama*)	フジバカマ *fujibakama*	*Eupatorio Fortunei*
	葛 (くず *kuzu*)	クズ *kuzu*	*Pueraria lobata*
	萩 (はぎ *hagi*)	ハギ *hagi*	*lespedeza*

Las siete flores del otoño son el trébol arbustivo (*hagi*), el miscanto (*obana*, *Miscanthus sinensis*), el kudzu, el rosa grande (*nadeshiko*, *Dianthus superbus*), la valeriana de flores amarillas (*ominaeshi*, *Patrinia scabiosifolia*), la huesuda (*fujibakama*, *Eupatorium Fortunei*), y campanilla china (*kikyō*, *Platycodon gradiflorus*). Estas siete flores otoñales brindan disfrute visual. Su sencillez fue muy admirada: son pequeños y delicados, pero de hermosos colores. Se nombran como flores típicas de otoño en un verso de la antología Man'yōshū.

A diferencia de sus homólogos de primavera, no hay ningún evento particular que pueda hacer algo con las siete flores del otoño. Las flores de otoño no están pensadas para recogerlas o comerlas, sino para apreciarlas, a pesar de que se cree que cada una de ellas tiene eficacia médica en la medicina tradicional china. Los temas de tanka y haiku *hanano* (花野, campo de flores iluminado), es decir, campos donde las flores silvestres otoñales están en plena floración, tienen una historia centenaria.

Nanakusa-gayu

- Okayu

Congee o conjee es un tipo de gachas de arroz o gachas de origen asiático, principalmente saladas. Se puede comer solo, donde normalmente se sirve con guarniciones, o se puede servir con ingredientes como carne, pescado, condimentos y aromas, generalmente salados, pero a veces dulces. Por lo general, se sirve solo como comida, especialmente para el desayuno o para personas enfermas. Los nombres del congee son tan variados como el estilo de preparación, pero todos se elaboran con arroz cocido como una papilla blanda con mayor cantidad de agua que otros tipos de Arroz cocido como pilaf o arroz de cazuela.

Para preparar el plato, se hierve arroz en gran cantidad de agua hasta que se ablande significativamente. La sopa de arroz se puede preparar en una olla o en una olla arrocera. Algunas ollas arroceras tienen una configuración de "congee", lo que permite cocinarlo durante la noche. El tipo de arroz utilizado puede ser de grano corto o largo, según la disponibilidad y las influencias culturales regionales. La cultura también suele dictar la forma en que se cocina y come la sopa de arroz.

En algunas culturas, la sopa de arroz se come principalmente como desayuno o cena tardía; algunos también pueden consumirlo como sustituto del arroz en otras comidas. A menudo se considera especialmente adecuado para los enfermos como alimento suave y de fácil digestión. Debido a esto, comúnmente se sirve como comida básica para los pacientes en los centros de atención médica.

Kayu (粥), o a menudo *Okyu* (お粥), es el nombre del tipo de sopa de arroz que se come en Japón, que normalmente utiliza proporciones de agua y arroz de 5:1 o 7:1 y se cocina durante unos 30 minutos.

El kayu se puede preparar sólo con arroz y agua y, a menudo, se sazona con sal. Se pueden batir huevos para espesarlo. Se pueden agregar aderezos para realzar el sabor; La cebolla galesa, el salmón, las huevas, el jengibre y *el umeboshi (fruta ume* encurtida) se encuentran entre los más comunes. Se puede utilizar *miso* o caldo de pollo para darle sabor al caldo. La mayoría de las arroceras eléctricas japonesas tienen una configuración específica para cocinar sopa de arroz.

En Japón, *el kayu*, debido a que es suave y de fácil digestión, se considera un alimento especialmente adecuado para servir a los enfermos y a los ancianos. Por razones similares, *el kayu* suele ser el primer alimento sólido que se sirve a los bebés japoneses; Se utiliza para ayudar en la transición de líquidos al arroz cocido normalmente, siendo este último una parte importante de la dieta japonesa.

Un tipo de *kayu* denominado *nanakusa-gayu* (七草粥, "gachas de siete hierbas") se come tradicionalmente el 7 de enero con hierbas especiales que algunos creen que protegen contra los males e invitan a la buena suerte y la longevidad en el nuevo año. Como plato sencillo y ligero, *el nanakusa-gayu* sirve como descanso de los muchos platos pesados que se comen durante el Año Nuevo japonés.

Kayu también se utiliza en los rituales de adivinación sintoístas.

- Zosui

Zōsui (雑炊, "cocina variada"), u ojiya (おじや), es una sopa de arroz japonesa suave y fina similar a una sopa de verduras a base de arroz. Se elabora con arroz precocido y dashi o agua, sazonado con salsa de soja o miso y cocinado con otros ingredientes como carne, marisco, champiñones y verduras. Generalmente se sirve a quienes están enfermos o no se sienten bien, y generalmente solo se sirve en invierno.

La sopa sobrante de nabe a menudo se reutiliza para hacer zosui. En lugar de arroz, los fideos udon y ramen son alternativas recientes.

En los días en que era difícil mantener caliente el arroz cocido, la única forma de reutilizar el arroz frío era combinarlo con sopa de miso, por lo que esto se hacía ampliamente en los hogares de todo Japón. Hoy en día, se utiliza más para preparar comidas para los enfermos o quienes se sienten mal que en las comidas diarias.

Hay varias variedades de zōsui, maru zōsui (まる雑炊) (hecho con tortuga de caparazón blando china), fugu zōsui (ふぐ雑炊) (hecho con pez globo), tori zōsui (とり雑炊) (hecho con pollo), kani zōsui (かに雑炊) (hecho

con cangrejo), sukiyaki zōsui (すきやき雑炊) y shabu-shabu zōsui (しゃぶしゃぶ雑炊). Para cocinar en casa, el caldo y el arroz sobrantes se combinan con los ingredientes que tengan a mano.

- Donburi

Donburi (丼, "cuenco", también abreviado como "-don" como sufijo, menos comúnmente escrito "domburi") es un "plato de arroz" japonés que consiste en pescado, carne, verduras u otros ingredientes cocidos a fuego lento y servidos. *Las comidas donburi* se sirven normalmente en cuencos de arroz de gran tamaño, también llamados *donburi*. Si es necesario distinguir, el cuenco se llama *donburi-bachi* (丼鉢) y la comida se llama *donburi-mono* (丼物).

La salsa a fuego lento varía según la temporada, los ingredientes, la región y el sabor. Una salsa típica puede consistir en *dashi* (caldo) condimentado con salsa de soja y *mirin* (vino de arroz). Las proporciones varían, pero normalmente hay de tres a cuatro veces más *dashi* que salsa de soja y *mirin*. Para *el oyakodon*, Tsuji (1980) recomienda el dashi aromatizado con salsa de soja clara, salsa de soja oscura y azúcar. Para *el gyūdon*, Tsuji recomienda agua aromatizada con salsa de soja oscura y *mirin*.

El donburi se puede preparar con casi cualquier ingrediente, incluidas las sobras.

El donburi japonés tradicional incluye lo siguiente:

- Gyudon

Gyūdon (牛丼, 'cuenco de ternera'), es un plato japonés que consiste en un plato de arroz cubierto con carne y cebolla cocido a fuego lento en una salsa ligeramente dulce aromatizada con dashi (caldo de pescado y algas), salsa de soja y mirin (arroz dulce). También suele incluir fideos shirataki y, a veces, se cubren con un huevo crudo o un huevo escalfado suave (onsen tamago).

- Butadon

Buta significa cerdo. El "Butadon" (豚丼) es un plato elaborado con carne de cerdo en lugar de ternera en una salsa ligeramente dulce. El butadon se originó en Hokkaido, pero ahora se disfruta en todo Japón.

- Tendon

Buta significa cerdo. El "Butadon" (豚丼) es un plato elaborado con carne de cerdo en lugar de ternera en una salsa ligeramente dulce. El butadon se originó en Hokkaido, pero ahora se disfruta en todo Japón.

- Tentamadon

Tentamadon (天玉丼) consiste en tempura que se cuece a fuego lento con huevo batido y se cubre con arroz.

- Unadon

Unadon (鰻丼, abreviatura de unagi + donburi, "cuenco de anguila") es un plato originario de Japón. Consiste en un cuenco grande tipo donburi lleno de arroz blanco al vapor y cubierto con filetes de anguila (unagi) asados al estilo conocido como kabayaki, similar al teriyaki. Los filetes se glasean con una salsa azucarada a base de soja, llamada tara y se caramelizan, preferiblemente al fuego de carbón. Los filetes no se desollan y la parte de piel grisácea se coloca boca abajo. Una-don fue el primer tipo de plato de arroz donburi, inventado a finales del período Edo, durante la era Bunka (1804-1818).

- Tamagodon

El tamagodon consiste en huevos revueltos mezclados con salsa dulce donburi sobre arroz.

- Oyakodon

Oyakodon (親子丼) consiste en pollo cocido a fuego lento, huevo y cebollino en rodajas servido encima de un tazón grande de arroz. El pollo a veces también se reemplaza con carne de res o cerdo en una variación conocida como Tanindon (他人丼).

- Sosukatsudon

El sōsukatsudon (salsa katsudon) es similar al Katsudon, pero con repollo en rodajas y salsa dulce-salada en lugar de huevo.

- Konohadon

El katsudon (カツ丼) consiste en chuletas de cerdo empanizadas y fritas (tonkatsu) y cebolla que se cuecen a fuego lento y se unen con huevo batido y luego se cubren con arroz. Hay algunas variaciones regionales en Japón.

- Karedon

Karēdon (カレー丼) consiste en dashi espesado con sabor a curry sobre arroz. Se deriva del curry udon o curry nanban (un plato de soba). Se vende en restaurantes soba/udon.

- Tekkadon

Tekkadon (鉄火丼) consiste en atún crudo en rodajas finas sobre arroz. El tekkadon picante se elabora con lo que puede ser una mezcla de ingredientes picantes, una salsa de naranja picante o ambos (normalmente incorpora cebolletas).

- Hokkaidon

Hokkaidon consiste en salmón crudo en rodajas finas sobre arroz.

- Negitorodon

Negitorodon consiste en negitoro, también conocido como *toro* cortado en cubitos (atún graso) y negi (cebolletas tiernas) sobre arroz.

- Ikuradon

Ikuradon es *ikura* (huevas de salmón) sazonada sobre arroz.

- Kaisendon

Kaisendon (海鮮丼) consiste en sashimi sobre arroz en rodajas finas. También se pueden incluir huevas de pescado.

- Tenshindon

Tenshindon o *tenshin-han* (天津丼/ 天津飯) es una especialidad chino-japonesa, que consiste en una tortilla de carne de cangrejo con arroz; este plato lleva el nombre de la ciudad de Tianjin.

- Chukadon

Chūkadon (中華丼, "cuenco de arroz chino") consiste en un cuenco de arroz con verduras salteadas, cebollas, champiñones y finas rodajas de carne encima. Este plato es similar al chop suey y se vende en restaurantes chinos económicos en Japón.

<u>Sushi</u>

Sushi (鮨, 鮓, 寿司 o 壽司) es un plato típico de origen japonés basado en arroz aderezado con vinagre de arroz, azúcar y sal y combinado con otros ingredientes como pescados crudos, mariscos, verduras, etc. Este plato es uno de los más reconocidos de la gastronomía japonesa y uno de los más populares internacionalmente.

Aunque normalmente se asocia el *sushi* con el pescado y el marisco, también puede llevar verduras o huevo, o incluso cualquier otro acompañante. Además, los productos frescos tradicionales que acompañan al arroz no tienen que ir siempre crudos. Se incluyen también preparaciones asadas, hervidas, fritas o marinadas. Es decir, que el nombre *sushi* se refiere a la preparación del arroz y que el acompañamiento, si bien es relevante en el sabor, no hace al plato en sí. Aunque existe una variedad de acompañamientos de *sushi* internacionalmente reconocidos y acostumbrados, lo ideal es que cada región adopte acompañamientos típicos del lugar con pescados o frutos de la región que estén identificados con el gusto y la gastronomía local. Sin embargo, debe abstenerse del uso de pescado de agua salada sin congelar previamente, dado que, puede contener anisakis, a excepción del salmón de acuicultura.

El *sushi* se prepara generalmente en raciones pequeñas, aproximadamente del tamaño de un bocado, y puede adoptar diversas formas. Si se sirven el pescado y el arroz enrollados en una hoja de alga *nori* se le llama *maki* ('rollo'). Si se trata de una especie de albóndiga de arroz cubierta por el pescado hablamos de *nigiri*. Cuando el arroz se presenta embutido en una pequeña bolsa de tofu frito se denomina *inari*. También puede servirse un cuenco de arroz para *sushi* con trozos de pescado y otros ingredientes por encima; entonces se llama *chirashizushi*.

Fuera de Japón el nombre *sushi* designa solo a las variedades más habituales, como el *makizushi* o el *nigirizushi*; curiosamente se suele hacer extensivo al *sashimi*, un plato a base de pescado crudo laminado.

La palabra sushi proviene del japonés antiguo "sushi", que se usaba para describir a algo con sabor ácido (actualmente se dice "suppai"). El kanji japonés de *sushi* proviene del chino debido a que se originó de un método de conservación de pescado originado en China que dejaba el pescado con sabor ácido (de ahí que usaran "sushi" para describirlo). El kanji 鮨 está relacionado con el «adobo de pescado salado». La primera mención de 鮨 apareció en el antiguo diccionario *Erya* (爾雅), escrito entre los siglos IV y III a.C. En ella se explicaba que «魚謂之鮨肉謂之醢», traducido como «aquellos hechos con pescado (son llamados) 鮨, aquellos hechos con carne (son llamados) 醢». El 醢 es una salsa hecha de cerdo picado y el 鮨 es una salsa hecha de pescado picado. Se cree que el carácter 鮨 debe de tener un origen más temprano y el 鮨 no está asociado con el arroz.

El *sushi* puede contener pescado de diferentes clases

Cinco siglos después, en el siglo II, otro carácter es usado para referirse al sushi 鮓, aparecido en otro diccionario chino que decía: «鮓滓也以塩米醸之加葅熟而食之也», traducido como «鮓滓 es una comida donde el pescado es sazonado con arroz y sal y que se come cuando está listo». Esta comida se cree que es similar al *narezushi* o al *funazushi*, en el que el pescado se fermenta durante largo tiempo junto con el arroz y se come tras separarlo del arroz.

En el siglo III, el significado de los dos caracteres se confundió y durante un tiempo cuando los dos caracteres fueron implantados en Japón, los mismos chinos no los sabían distinguir. Los chinos dejaron de usar ese método de conservación y dejaron de comer pescado adobado.

- Historia

La Historia del *sushi* describe un alimento que nace en China en el siglo IV a.C., como un deseo de preservar el pescado mediante el moho (*Aspergillus oryzae* 麹, 麹菌 o kōji-kin) que surge del arroz. Posteriormente se abandonó la costumbre de conservación en China y se trasladó a Japón donde evolucionó y se popularizó hasta el plato, y la preparación, que conocemos hoy en día.

El pescado es un alimento perecedero, por esta razón siempre en la antigüedad se empleaban diversos métodos sencillos para conservarlo, como el ahumado o la salazón. El proceso que se empleaba en China era muy innovador: se dejaba enmohecer el arroz con *aspergillus oryzae* que tiene un aspecto de polvo verde y se metían los pescados

enteros en ánforas bien selladas. El moho se dedica a consumir los hidratos de carbono existentes en el arroz debido a la acción de los enzimas, éstos poseen la capacidad de transformar las cadenas complejas de hidratos de carbono presentes en arroz azúcares simples (glucosa), de la misma forma estos enzimas digestivos del propio pescado rompen las proteínas de su carne para obtener los diferentes aminoácidos. Este método de conservación, hace que los propios enzimas del pescado generen un potente saborizante denominado inosina monofosfato (IMP).

La forma de conservar el pescado en salazón era aprovechada por las poblaciones que vivían a lo largo del río Mekong, hoy en día es conocida en Japón con el nombre de *shiokara*, una especie de salsa de pescado (similar al *garum* romano). Las poblaciones de la costa no necesitaban aplicar estos métodos de conservación ya que disponían de pescado durante todo el año. Los cultivadores de arroz a lo largo del río Mekong descubrieron la forma de conservar durante largos períodos el pescado en arroz cocido, donde la fermentación proporciona diversos compuestos químicos que aromatizan y proporcionan sabor: ácido láctico y ácido acético (vinagre). El resultado era un pescado conservado en una pieza y con un olor desagradable. A pesar de todo el sabor del pescado es agradable para el consumo humano (con toques ácidos). Su preparación posterior, tras sacarlo de las ánforas era simple: se le quitaban las vísceras, se tiraba el arroz y la carne se disponía en piezas para su consumo. A esta forma de sushi se le denomina hoy en día *nare-zushi*. Es muy posible que poco a poco se dieran cuenta de que el arroz empleado era igualmente comestible, aunque con un sabor ácido y un fuerte olor a pescado.

Bol de sushi representado por el pintor Hiroshige en el siglo XVIII

Durante el periodo del Imperio mongol que se expandió por el territorio Chino, esta forma de conservar el pescado quedó parcialmente olvidada, quizás por ser la costumbres mongolas más primitivas. Anterior al periodo Mongol el sushi se había expandido por la zona del mar del Japón. En Japón este plato proliferó bajo el concepto de una nueva forma de conservar el pescado. En la época del siglo XVII se inventaba el vinagre de arroz y pronto cambiaría la forma de comer el *nare-zushi*.

Una de las referencias escritas más tempranas sobre el uso del sushi en Japón data del año 718 como parte de un tratado de leyes denominado *Yororitsuryo* (養老律令), en él se hace referencia al uso del sushi como forma de pago de impuestos. El descubrimiento del vinagre de arroz, hizo que se mezclase el vinagre con el arroz recién cocinado y se descubriera que no era necesario fermentar el pescado para obtener los sabores y aromas del nare-sushi. A esta nueva forma de ingerir el pescado crudo con arroz la denominaron *haya-zushi* (sushi rápido), debido a que su preparación era mucho más simple y rápida. Este tipo de sushi se hizo muy popular y pronto se vendía en puestos callejeros en las zonas más humildes de Osaka.

Pescado y arroz aromatizado con vinagre de arroz: *haya-zushi*, combinación con historia

La preparación del haya-zushi evolucionó durante el período Edo en las cercanías de Edo (la actual Tokio y que significa en japonés: "puerta en la bahía") y al final de este periodo el cocinero Hanaya Yohei (1799-1858) creó un

nuevo estilo denominado nigiri-zushi (sushi formado con las manos). Esta preparación rápida del sushi es la que se conoce mayoritariamente en la actualidad y la ha convertido en un elemento de fast food.

- Cómo comer

Los elementos básicos al momento de consumir sushi son: un plato, *hashi* (o palillos de madera), *hashioki* (o posa-palillos), wasabi y *gari* (o jengibre encurtido).

- Las partes del pescado más apropiadas (por ejemplo de un salmón) son el vientre (la ventresca llamada en japonés *otoro* muy rico en aceites omega, luego le sigue el lomo del pescado en cambio conviene descartar, acorde al gusto nigiri la cola y otras partes muy musculosas o duras.
- Pese a lo que vulgarmente se cree fuera de Japón, el sushi se prepara con pescado que merced al arroz avinagrado ya recibe una buena antisepsis (o sea, el pescado no es tan «crudo» como parece), por otra parte se recomienda que el pescado haya estado pocas horas conservado crudo y que en esas pocas horas se haya estabilizado a unos 4°C poco antes de ser ingerido.
- Los japoneses aconsejan comerlo con palillos o cubiertos de madera, o directamente con la mano; pero se debe evitar el uso de utensilios metálicos como tenedores, cucharas o pinzas, ya que los mismos alterarían el sabor de la comida.
- Para comenzar se vacía una cantidad de salsa de soja en un pocillo pequeño. En occidente es común diluir un poco de wasabi en la soja, pero es una práctica no recomendada ya que oculta el sabor del conjunto.
- Tomar una pieza de sushi y mojarlo si se desea en la salsa de soja levemente, nunca por el lado del arroz, ya que se desharía.
- Llevar la pieza completa a la boca y comerla de un bocado siempre que sea posible.
- Cuando no se estén usando los palillos, dejarlos sobre el *hashi-oki* o sobre el plato.
- No se considera de buena educación dar comida a otro comensal con los propios palillos, ni jugar con ellos, mantenerlos separados, pinchar la comida, o moverlos por el aire. Al servirse de un plato común se debe utilizar la parte anterior de los palillos.
- Entre bocado y bocado se puede comer un trozo de *gari* con un poco de wasabi para limpiar el paladar de sabores.
- Tratar de dejar el plato completamente limpio de alimento, especialmente de arroz.

- Presentación

Existen restaurantes especializados en sushi llamados *kaiten zushi* (回転寿司, *tren de sushi* o *cinta transporadora de sushi*). Transportan el sushi a lo largo de una barra y es la forma más corriente de mostrar este plato, tanto en Occidente como en Japón; los clientes van tomando los platos como deseen. Cada plato de la barra está codificado con colores y cada color denota el precio del sushi; al final, cuando se paga, la cuenta se realiza con base en la cantidad total de platos que el cliente haya tomado.

Tradicionalmente, en Japón se prefiere comer en el momento de la preparación. Se sirve el sushi en platos de madera o laca de estilo minimalista japonés; son geométricos con uno o dos tonos de colores, manteniendo la estética de la gastronomía japonesa. Actualmente, muchos restaurantes pequeños de sushi no usan platos, sino que este es ingerido directamente del mostrador de madera, tomándola con una mano.

También es apto como comida de pícnic (aunque el pescado debe ser mantenido fresco a no más de 4°C poco antes de ser consumido) y es frecuente que los restaurantes especializados preparen *cajas bentō* (*shōkadō bentō*, 松花堂弁当) para llevar.

Los kits de sushi que se venden en los supermercados y tiendas suelen llevar algas nori, arroz para sushi, vinagre de arroz, salsa de soja, pasta de wasabi, jengibre, esterilla de bambú y palillos.

- Ingredientes generales

  - Arroz

El sushi se hace con un arroz blanco y dulce, de grano corto, llamado arroz japonés; se adereza con vinagre de arroz, azúcar, sal, alga konbu (昆布) y vino de arroz *nihonshū* o *mirin* (日本酒) que en Occidente se conoce como *sake*, aunque en Japón *sake* se refiere a cualquier bebida alcohólica. Tras haber hervido el arroz se tiene que dejar que

alcance la temperatura ambiente antes de poder usarlo. El arroz de sushi (*sushi-meshi*) es por lo general de la variedad *Japonica*, con una consistencia que difiere de las clases que se comen habitualmente fuera de Japón. La cualidad más importante es su textura cremosa y glutinosa; si se lava en exceso para eliminar el almidón superficial que proporciona la textura resultará seco al comerlo. El arroz recién cosechado (*shinmai*) generalmente tiene demasiada agua y requiere un tiempo de drenaje extra después de lavarlo.

Hay variaciones regionales en el arroz de sushi, y por ende los chefs especializados tienen sus métodos de preparación. La mayoría de las variaciones se dan en el aderezo de vinagre de arroz: la versión del aderezo de Tokio usa más sal; en Osaka, el aderezo tiene más azúcar. La preparación del arroz es el punto más importante en la elaboración del sushi, y buena parte de la formación de un chef se orienta a poder encontrar el punto exacto.

El arroz se deja refrescar a temperatura ambiente antes de montar el sushi; generalmente se usa inmediatamente después de cocido, una vez se ha enfriado. Ollas especiales de origen japonés permiten conservarlo, pero la textura se degrada rápidamente.

- Nori

Las envolturas vegetales usadas en el *makizushi* y en el *temaki* se llaman nori (海苔). Es un alga comestible tradicionalmente cultivada en Japón. Originalmente, el nori se obtenía de los muelles de los puertos, secando las algas en láminas bajo el sol, en un proceso similar al del papel. El nori se tuesta antes de ser usado para comer.

Hoy, el producto comercial se cultiva, procesa, tuesta y empaqueta industrialmente. El producto suele resultar en láminas de tamaño estándar de 18 × 21 cm. El nori de buena calidad es grueso, liso, brillante y no tiene huecos en las láminas.

Las hojas de nori gozan de un gran valor nutritivo. Contienen proteínas, minerales, especialmente yodo, y son ricas en vitaminas A, B1, B2, B6, niacina y vitamina C.

Cuanto más oscura sea el alga de nori tanto mejor será su calidad.

- Huevos

Para el *fukusazushi*, una tortilla delgada ligeramente dulce (denominada «tortilla japonesa») reemplaza a las láminas de alga; la tortilla se hace tradicionalmente en una sartén rectangular japonesa llamada *makiyakinabe* (巻き焼き鍋).

- Relleno

❖ Pescado: Por razones sanitarias y estéticas, el pescado que se consume debe ser fresco y de buena calidad. Un chef profesional de sushi ha aprendido a reconocer el pescado en buenas condiciones; debe oler a limpio, tener un color vivo y estar libre de parásitos. El pescado de mar se emplea previamete congelado en sushi. Los pescados más utilizados son el atún rojo (*maguro*), besugo, el salmón (*sake*), el bonito, el pargo, el jurel o *pez limón* (*hamachi*) y la caballa (*saba*). La anguila (*unagi*) se emplea también, aunque sólo cocida. El ingrediente más apreciado en el sushi es el *toro*, un corte del vientre del atún, finamente veteado de grasa. Las huevas de salmón (*ikura*) y de atún (*mazago*) se consideran también un plato muy delicado.
❖ Kanikama: También conocido como palitos de cangrejo, es un sucedáneo de carne de cangrejo elaborado a partir de carne de pescado blanco picada y curada. Se utiliza para diversas preparaciones de *Kariforuniarooru.*
❖ Marisco: Se utilizan el calamar/sepia (*ika*), el pulpo (*tako*), el langostino/gamba (*ebi*), el erizo de mar (*uni*), el abalone (awabi) y varias clases de almejas (*akagai*). Las ostras no se emplean para sushi, debido a que su sabor no combina bien con el del arroz.
❖ Vegetales: Se emplea el rábano japonés o *daikon* picado, la soya fermentada (*nattō*), el aguacate, el pepino, el tōfu y las ciruelas encurtidas (*umeboshi*).
❖ Carne roja: Se emplea ocasionalmente la carne de ternera muy tierna o el jamón de cerdo sin curar. La carne se macera antes de utilizarla casi siempre.
❖ Huevos: El huevo de gallina se utiliza en el *tamagoyaki* para envolver el fukusazushi o como ingrediente en los *nigiri*; los huevos de codorniz se emplean a veces crudos.
❖ Huevas y otros: El consejo más importante a tener en cuenta es que las huevas nunca deben estar demasiado maduras, ni inmaduras, tienen que ser de buen tamaño, color, sabor, olor y textura. Hay varios

tipos de huevas importantes y muy presentes en la gastronomía japonesa, entre las más conocidas podemos encontrar las siguientes:

- Tarako: son huevas saladas de bacalao y se caracteriza por su gusto dulce, inodoro y natural, las cuales se pueden degustar crudas o cocidas. Son muy pequeñas y de color rojizo.
- Kazunoko: son huevas de arenque, es un componente muy importante en la gastronomía tradicional de Japón, es muy típica en las cenas de año nuevo, posee un gran sabor y valor nutritivo, es de color amarillento y de pequeño tamaño.
- Shirako: es la lecha o esperma del abadejo o bacalao, su valor en el mercado es muy alto, por tanto los restaurantes exclusivos hacen alarde al poseerlos en sus cartas, es de color blanco.
- Ikura y Sujiko: son huevas de salmón, la diferencia radica en que al ikura se le quita cuidadosamente toda la membrana y fibra de los ovarios, mientras que al sujiko mantiene la membrana ovárica unida, son de color naranja y de gran tamaño.
- Masago: hay bastantes dudas referentes a estas huevas en particular, debido a que el tamaño y el color de las mismas son muy poco peculiares (naranjas y pequeñas), en realidad son huevas de capelán, pero hay quienes le llaman huevas de pez volador o de cangrejo, existen variantes como las que llevan incluido un toque de wasabi y son de color verde, entre otros.

- Condimentos

- *Sushi-zu*: El vinagre de arroz, al que se le añade sal, azúcar y a veces mirin (味醂) es el principal aderezo del sushi; su propio nombre deriva del término *sui*, ácido.
- *Shōyu* (しょうゆ, 醤油 o 正油): Salsa de soja japonesa. Siempre está presente por si el comensal quiere mojar las piezas de sushi en ella. En occidente se cree erróneamente que siempre hay que hacerlo, incluso habiendo diluido antes un poco de wasabi en la salsa. Hacer eso oculta el sabor del sushi y está desaconsejado. Si se quiere un sushi más picante la mejor opción es pedir al itamae que nos lo prepare así, o en su defecto, añadir nosotros el wasabi a la pieza.
- *Gari* (ガリ): El jengibre dulce encurtido y cortado en láminas junto con un poco de wasabi se usa entre bocados de sushi para limpiar el sabor de la boca. El rizoma de jengibre se encurte y se sirve junto al sushi para neutralizar el pH de la saliva o limpiar el paladar. Al igual que el vinagre de arroz, el jengibre es un antiséptico natural. Facilita la digestión protegiendo el sistema inmunitario y ayudando al cuerpo a salvaguardarse de la gripe y los resfriados.
- *Shiso* (紫蘇): La perilla verde o *shiso* es una hierba aromática que se usa igual que el gari.
- *Wasabi* (山葵 o 和佐比): El wasabi (rábano) verde picante, se utiliza para realzar el sabor del sushi. Es rico en vitamina C, estimula la producción de saliva y facilita la digestión. Tiene poderosas propiedades anti bacterianas y es un antiséptico suave.
- *Mirin* (味醂): Vino de arroz sin alcohol que sirve para eliminar el sabor a pescado.

- Utensilios

Para preparar el sushi, independiente del estilo, se necesitan varios utensilios de cocina japoneses:

- *Fukin* (布巾). Trapo de cocina.
- *Hangiri* (半切). Barril de madera de ciprés para enfriar el arroz.
- *Hocho* (包丁). Cuchillo de cocina especial para cortar sushi y filetear pescado.
- *Makisu* (巻き簀). Estera de bambú enrollable.
- *Ryoribashi* (料理箸). Palillos de cocina.
- *Shamoji* (しゃもじ). Paleta de madera para arroz.
- *Makiyakinabe* (巻き焼き鍋 o まきやきなべ) o *tamagoyakiki* (玉子焼き器 o たまごやききき). Sartén de tamagoyaki rectangular o cuadrada (depende del estilo).
- *Saibashi.* Palillos de madera para cocinar.

- Nigirizushi

Nigirizushi (握り寿司, "sushi prensado a mano") consiste en un montículo oblongo de arroz para sushi que un chef normalmente presiona entre las palmas de las manos para formar una bola de forma ovalada y una cobertura (la *neta*) que cubre la bola. Se suele servir con un poco de wasabi; Los aderezos suelen ser pescado como salmón, atún u otros mariscos. Ciertos aderezos suelen ir unidos al arroz con una fina tira de nori, más comúnmente pulpo (*tako*), anguila de agua dulce (*unagi*), anguila de mar (*anago*), calamares (*ika*) y huevo dulce (*tamago*).

Nigirizushi

Gunkanmaki (軍艦巻, "rollo de buque de guerra") es un tipo especial de *nigirizushi*: una masa ovalada de arroz para sushi formada a mano que tiene una tira de nori envuelta alrededor de su perímetro para formar un recipiente que se llena con un poco de suave, ingrediente suelto o finamente picado que requiere el confinamiento de nori como huevas, *nattō*, ostras, *uni* (de erizo de mar), maíz dulce con mayonesa, vieiras y huevos de codorniz. *El gunkan-maki* se inventó en el *restaurante Ginza Kyubey* en 1941; su invención amplió significativamente el repertorio de aderezos suaves utilizados en el sushi.

Varios tipos de *nigirizushi*, arroz prensado a mano con diversos mariscos, como atún, anguila y huevas de erizo de mar *gunkanmaki*

Temarizushi (手まり寿司, "sushi de bolas") es un estilo de sushi elaborado prensando arroz y pescado en forma de bola a mano utilizando una envoltura de plástico.

Tipos

- *aji* (鯵): jurel/chicharro
- *akagai* (赤貝)
- *ama-ebi* (甘海老): camarón rosado fresco o *Pandalus borealis*
- *aka-yagara*: pez corneta
- *anago* (穴子): anguila del género *Conger*
- *aoyagi* (青柳): almeja redonda
- *awabi* (鮑): abulón
- *ayu* (鮎): pez *ayu* o *Plecoglossus altivelis*
- *buri* (鰤): cola amarilla adulto
- *chūtoro* (中トロ): entrañas de atún jaspeado
- *ebi* (海老): camarón hervido
- *hamachi* (ハマチ): cola amarilla joven
- *hamaguri* (蛤): almeja
- *hamo* (鱧): anguila de mar
- *hatahata* (鰰): pez del género *Gonorynchus*
- *hikari-mono*: varias clases de peces «brillantes» como la caballa
- *himo*
- *hiramasa* (平政)
- *hirame* (鮃): platija
- *hokkigai*: almeja de oleaje
- *hoshigarei*: halibut manchado
- *hotategai* (帆立貝): vieira
- *ibodai*
- *ika*: calamar
- *inada*: cola amarilla muy joven
- *isaki*
- *ise ebi* (伊勢海老): langosta
- *ishigarei*: platija de piedra
- *kaibashira*: ojos de vieira o músculos valvulares de mariscos

- *kaiware*: brotes de rábano daikon
- *kajiki* (梶木): pez espada
- *kani* (蟹): cangrejo, también se refiere al surimi
- *kanpachi*: cola amarilla muy joven
- *karei* (鰈): peces planos
- *kasugo*
- *katsuo*: *Katsuwonus pelamis*
- *kawahagi* (皮剥)
- *kibinago*: sardineta azul
- *kisu* (鱚)
- *kochi* (鯒)
- *kohada* (小鰆)
- *kurodai* (黒鯛)
- *kuruma-ebi* (車蝦): gamba
- *maguro* (鮪): atún
- *makajiki*: pez aguja azul
- *mamakari*: sardineta
- *masu* (鱒): trucha
- *meji (maguro)*: atún joven
- *mekajiki*: pez espada
- *mirugai*: almeja de oleaje
- *mutsu*
- *negi-toro*: ventresca de atún y cebollino picado
- *ni-ika*: calamar cocido a fuego lento en un caldo con sabor a soja
- *nori-tama*: huevo azucarado y enrollado en alga seca
- *ohyō*
- *okoze*: *Synanceia verrucosa*
- *otoro*: parte grasosa de las entrañas del atún
- *saba* (鯖): caballa
- *sake* (鮭): salmón
- *sanmazushi*: *Cololabis saira*
- *sawara* (鰆): caballa española
- *sayori* (細魚): peces de la familia *Hemiramphidae*
- *seigo*: róbalo joven
- *shako*: camarón de la orden *Stomatopoda*
- *shibaebi*: gamba gris
- *shima-aji*: otra variedad de *aji*
- *shime-saba* (締鯖): caballa (marinada)
- *shira-uo* (白魚)
- *shiro maguro* (白鮪): «atún blanco» o *Thunnus alalunga*
- *shiromi* (白身): pescado de «carne blanca» de la temporada
- *suzuki* (鱸): róbalo
- *sumagatsuo:* bacoreta
- *tai* (鯛)
- *tairagai*
- *tako* (章魚): pulpo
- *tamago* (卵): crema endulzada de huevo enrollada en alga seca
- *torigai*: moluscos de la familia *Cardiidae*
- *toro*: ventresca de atún
- *tsubugai*: marisco japonés *tsubugai*
- *unagi* (鰻): anguila endulzada y asada a la parrilla

- Gunkanzushi

El Gunkan sushi o Gunkanzushi es un tipo de sushi que técnicamente es un nigiri, porque el arroz se forma con las manos, dándole forma oval, pero después se rodea con alga nori para formar un bolsillo que se puede rellenar con distintos ingredientes. Conoce aquí más detalles de esta variedad de sushi y aprende a hacerlo viendo el vídeo.

El caso es que el Gunkan (que significa 'acorazado' y fue inventado en 1941 en el restaurante Ginza Kyubey) es una pieza de sushi que se forma con la mano, no con la esterilla o makisu para formar un rollo, dándole forma oval, como se hace para el nigiri, y después se envuelve con alga nori. El objetivo es que, al formar un hueco en la parte superior, como un bolsillo que se pueda rellenar con ingredientes como huevas, erizo de mar, marisco o pescado picado como un tartar, ostras, natto (soja fermentada), preparaciones con salsas.

<u>Tipos</u>

- *ikura* (いくら): hueva de salmón.
- *kazunoko* (数の子 o 鯑): hueva de arenque.
- *mentaiko* (明太子): hueva de abadejo de Alaska.
- *tarako* (たらこ): hueva de abadejo de Alaska salado.
- *tobiko* (飛び子): hueva de pez volador.
- *uni* (うに o 雲丹): hueva de erizo de mar.

- Naresushi

El «sushi fermentado» es la forma de preparación más antigua y más infrecuente; las piezas de pescado enteras y limpias se salan y secan en barriles y se prensan con una pesa tsukemonoishi (piedra de adobo). Se salan entre diez días y un mes. Una vez curadas, se remojan en agua entre 15 minutos y una hora. Se colocan en un recipiente de

madera. Su rasgo característico es que se elabora sin arroz, haciendo uso estrictamente de pescado y verdura. La mezcla se deja fermentar en condiciones controladas durante varios meses, prensándola constantemente con un otoshibuta y una piedra de adobo para extraer el agua. Seis meses después, puede ser consumido, y se puede conservar seis meses o más sin necesidad de ponerlo en la nevera. Para su consumo el pescado se corta en láminas delgadas. El narezushi se inventó para permitir la conservación del pescado sin emplear demasiada sal, en las zonas de clima mediterráneo de Japón; hoy es una rareza.

- Inakazushi

El "Inaka-zushi" es un sushi elaborado con verduras que son raras incluso en Japón. Es una comida ceremonial que se ha transmitido en las zonas montañosas de la prefectura de Kochi, y los aderezos del sushi se elaboran con abundantes productos de montaña capturados en la prefectura. Se sirve durante el "okyaku", que es un banquete en el dialecto Tosa, y también forma parte del "sawachi ryori", que es un elemento básico de la cultura Okyaku.

Se dice que el sushi se hizo por primera vez con ingredientes cultivados en las montañas en una época en la que las algas marinas eran difíciles de conseguir. Los ingredientes varían según la región, pero incluyen una amplia gama de ingredientes, incluidos ryukyu (tallos de plantas), myoga, konnyaku y bambú. Platos de colores brillantes decoran la mesa del comedor, como el "sushi Ryukyu" con un Ryukyu encima y el "sushi Shihotake sin bocado", donde se rellena arroz con vinagre en la parte hueca de un bambú cuadrado.

Aparece en comidas ceremoniales y almuerzos festivos, y es amado por una amplia gama de generaciones, desde niños hasta ancianos. Se caracterizan por su apariencia colorida, y podrás disfrutar de su apariencia y sabor colorido, como el rojo del myoga, el verde del ryukyu y el negro del shiitake.

El arroz con vinagre se elabora en forma de nigiri de la misma forma que el sushi tradicional. El vinagre de sushi utiliza frutas cítricas como el yuzu, y el vinagre de arroz ligeramente ácido tiene un sabor refrescante y elegante. Los aderezos de encima incluyen ryukyu y myoga marinados en vinagre dulce y hongos shiitake hervidos dulcemente, para que puedas disfrutar de la generosidad de las montañas con una variedad de condimentos. Es común poner verduras encima del arroz con vinagre, como el sushi nigiri, pero el "konnyaku zushi" se come haciendo un corte dentro del konnyaku y haciéndolo como el sushi Inari.

Además de venderse en paquetes en los mercados dominicales y tiendas de venta directa, también se puede comprar fácilmente en los supermercados de la prefectura de Kochi.

Es más barato que el sushi normal elaborado con pescado y la gente de la prefectura de Kochi lo adora como alimento diario. En 1986, el “Inaka-zushi” elaborado por voluntarios locales fue seleccionado como uno de los “National Top 100 Hometown Onigiri”. En 2018, se estableció la "Sociedad para Enlivening Tosa Sushi" a través de una colaboración público-privada. La asociación difunde la cultura del sushi única de Kochi, como el "sushi con

figuras de caballa" y el "sushi inaka", tanto dentro como fuera de la prefectura. Trabajamos para transmitir su encanto, popularizarlo y preservarlo.

- Makizushi

Makizushi (巻き寿司, "sushi enrollado"), *norimaki* (海苔巻き, "nori roll", usado genéricamente también para otros platos) o *makimono* (巻物, "variedad de rollitos") es una pieza cilíndrica formada con la ayuda de un tapete conocido como *makisu* (巻き簾). *El makizushi* generalmente se envuelve en nori (alga marina), pero ocasionalmente se envuelve en una tortilla fina, papel de soja, pepino u *hojas de shiso* (perilla). El *makizushi* a menudo se corta en seis u ocho trozos, lo que constituye un solo pedido de rollo. Generalmente se utiliza arroz blanco de grano corto, aunque el arroz integral de grano corto, como el aceite de oliva sobre nori, se está generalizando cada vez más entre quienes se preocupan por su salud. En raras ocasiones, el arroz dulce se mezcla con arroz *makizushi*.

Hoy en día, el arroz del *makizushi* puede ser de muchos tipos: arroz negro, arroz hervido y cereales. Además de los ingredientes comunes enumerados anteriormente, algunas variedades pueden incluir queso, calamares cocidos picantes, *yakiniku*, *kamaboko*, fiambres, salchichas, tocino o atún picante. El nori se puede untar con aceite de sésamo o espolvorear con semillas de sésamo. Como variante, los trozos de *makizushi* en rodajas se pueden freír ligeramente con una capa de huevo.

A continuación, se muestran algunos tipos comunes de *makizushi*, pero existen muchos otros tipos.

- *Futomaki* (太巻, "rollos gruesos, grandes o grasosos") es un estilo de sushi grande y cilíndrico, generalmente con nori en el exterior. Un *futomaki* típico mide de cinco a seis centímetros (2 a 2+1／2 pulgada) de diámetro. A menudo se elaboran con dos, tres o más rellenos que se eligen por sus sabores y colores complementarios. *Los futomaki* suelen ser vegetarianos y pueden utilizar tiras de pepino, *calabaza kampyō*, *takeoko* (brotes de bambú) o raíz de loto. Tiras de tortilla *de tamagoyaki*, huevas de pescado diminutas, atún picado y hojuelas de pescado blanco *oboro* son rellenos típicos no vegetarianos. Tradicionalmente, el arroz avinagrado se condimenta ligeramente con sal y azúcar. Las proteínas populares son las croquetas de pescado, la imitación de carne de cangrejo, el huevo, el atún o los camarones. Las verduras suelen incluir pepino, lechuga y *takuan* (沢庵, rábano encurtido).
- *Tamago makizushi* (玉子巻き寿司) es *un makizushi* que se extiende con un huevo fino.
- *Tempura makizushi* (天ぷら巻き寿司) o *agezushi* (揚げ寿司ロール) es una versión frita del plato.
- Durante la noche del festival de *Setsubun* (節分), es tradicional en la región de Kansai comer un tipo particular de *futomaki* en su forma cilíndrica sin cortar, llamado *ehōmaki* (恵方巻, "rollo de dirección afortunada"). En el año 2000, la costumbre se había extendido a todo Japón. E*hōmaki* es un rollo compuesto por siete ingredientes considerados de la suerte. Los ingredientes típicos incluyen *kanpyō*, huevo, anguila y *shiitake*. *Los ehōmaki* también suelen incluir otros ingredientes. La gente suele comer el *ehōmaki* mientras mira hacia la dirección considerada auspiciosa ese año.
- *Hosomaki* (細巻, "rollos finos") es un tipo de sushi pequeño y cilíndrico con nori en el exterior. Un *hosomaki* típico tiene un diámetro de aproximadamente 2,5 centímetros (1 pulgada). Generalmente contienen un solo relleno, a menudo atún, pepino, *kanpyō*, *nattō*, *pasta de umeboshi* y calamares con *shiso* (hierba japonesa).
  - *Kappamaki* (河童巻) es una especie de *hosomaki* relleno de pepino. Lleva el nombre del legendario diablillo japonés aficionado a los pepinos, llamado *kappa*. Tradicionalmente, *el kappamaki* se consume para limpiar el paladar entre el consumo de pescado crudo y otros tipos de alimentos, de modo que los sabores del pescado sean distintos de los de otros alimentos.
  - *Tekkamaki* (鉄火巻) es una especie de *hosomaki* relleno de atún crudo. Aunque se cree que la palabra *tekka*, que significa "hierro al rojo vivo", alude al color de la carne del atún o del salmón, en realidad se originó como un refrigerio rápido para comer en los garitos llamado *tekkaba* (鉄火場), muy parecido a los orígenes del sándwich.
  - *Negitoromaki* (ねぎとろ巻) es una especie de *hosomaki* relleno de negitoro, también conocido como cebollín (*negi*) y atún picado (*toro*). En este estilo se suele utilizar atún graso.
  - *Tsunamayomaki* (ツナマヨ巻) es una especie de *hosomaki* relleno de atún enlatado mezclado con mayonesa.

- *Temaki* (手巻, "rollo de mano") es un estilo de sushi grande en forma de cono con nori en el exterior y los ingredientes desbordándose por el extremo ancho. Un *temaki* típico mide unos 10 centímetros (4 pulgadas) de largo y se come con los dedos porque resulta demasiado incómodo cogerlo con los palillos. Para obtener un sabor y una textura óptimos, *el temaki* se debe comer rápidamente después de prepararlo porque el cono de nori pronto absorbe la humedad del relleno y pierde su textura crujiente, lo que hace que sea algo difícil morderlo. Por esta razón, el nori del temaki prefabricado o para llevar se sella en una película plástica, que se retira inmediatamente antes de comer.

Makizushi cubierto con *tobiko*

Nattōmaki

Makizushi en preparación

Tekkamaki

Futomaki

Ehōmaki

Kappamaki

Tipos

- Aguacate
- California roll (カリフォルニア巻き, *Kariforuniamaki*): cangrejo, aguacate y pepino (este tipo es raro en Japón).
- Zanahoria finamente cortada.
- *Kappamaki* (河童巻): pepino, su nombre en japonés se deriva del espíritu (*oni*) de agua que amaba los pepinos.
- *Nattō* (納豆): semilla de soja fermentada.
- *Oshinko* (お新香): daikon picado u otro vegetal picado.
- *Tamago* (卵): tortilla de huevo endulzada.
- *Tekkamaki*: atún maguro.
- *Ume* (梅): pasta de ciruela.
- *Wasabi* (山葵): pasta de wasabi.

Los makizushi vegetarianos como el de aguacate, zanahoria, *oshinko* y *kappamaki* son a veces servidos con arroz integral, como un arroz de sushi alternativo.

- Chirashizushi

Chirashizushi (ちらし寿司, "sushi disperso", también conocido como *barazushi*) sirve el arroz en un bol y lo cubre con una variedad de guarniciones de pescado crudo y verduras. Es popular porque es abundante, rápido y fácil de hacer. Se come anualmente en *Hinamatsuri* en marzo y *Kodomonohi* en mayo.

- *Edomae chirashizushi* (sushi disperso al estilo Edo) se sirve con ingredientes crudos en una disposición ingeniosa.
- *El gomokuzushi* (sushi al estilo Kansai) consiste en ingredientes cocidos o crudos mezclados con arroz.
- *Sake-zushi* (sushi estilo Kyushu) utiliza vino de arroz sobre vinagre para preparar el arroz y se cubre con camarones, dorada, pulpo, hongos shiitake, brotes de bambú y tortilla rallada.

Chirashizushi con ingredientes crudos

- Inarizushi

Inarizushi (稲荷寿司) es una bolsa de tofu frito que normalmente se rellena solo con arroz para sushi. Según la tradición sintoísta, *inarizushi* lleva el nombre del dios Inari. Se cree que los zorros, mensajeros de Inari, tienen afición por el tofu frito, y un rollo *de inarizushi tiene esquinas puntiagudas que se asemejan a orejas de zorro.*

Las variaciones regionales incluyen bolsas hechas de una tortilla fina (帛紗寿司, *fukusa-zushi*, o 茶巾寿司, *chakin-zushi*) en lugar de tofu. No debe confundirse con *el inari maki*, un panecillo relleno de tofu frito aromatizado.

El sushi de cono es una variante del *inarizushi* originario de Hawái que puede incluir judías verdes, zanahorias o gobo junto con arroz, envueltos en un trozo triangular de *abura-age*. A menudo se vende en *okazu-ya* (delis japoneses) y como componente de cajas bento.

Tres trozos de *inarizushi*

- Oshizushi

Oshizushi (押し寿司, "sushi prensado"), también conocido como *hako-zushi* (箱寿司, "sushi de caja"), es un sushi prensado de la región de Kansai, uno de los favoritos y especialidad de Osaka. Una pieza en forma de bloque se forma utilizando un molde de madera, llamado *oshibako*. El chef cubre el fondo del *oshibako* con los ingredientes, los cubre con arroz para sushi y luego presiona la tapa del molde para crear un bloque compacto y rectilíneo. El bloque se retira del molde y luego se corta en trozos pequeños. Particularmente famoso es *el battera* (バッテラ, sushi de caballa prensado) o *saba zushi* (鯖寿司). En *el oshizushi*, todos los ingredientes se cocinan o se curan, y nunca se utiliza pescado crudo.

El oshizushi envuelto en hojas de caqui, una especialidad de Nara, se conoce como *kakinohazushi* (柿の葉寿司).

Oshizushi de sable japonés en un restaurante de la ciudad de Minamata, prefectura de Kumamoto

Fideos

Los fideos (麺類) suelen sustituir al arroz en una comida. Sin embargo, el apetito japonés por el arroz es tan fuerte que muchos restaurantes incluso sirven platos combinados de fideos y arroz.

- Kamo nanban

Kamo nanban (鴨南蛮) es un plato de fideos japonés elaborado con fideos soba o udon de temporada en una sopa dashi caliente de pato (鴨) o carne de pollo y puerros o cebollas galesas. Por sí solo, se puede usar "nanban soba" (南蛮蕎麦) o simplemente "nanban", en referencia a las cebollas del plato.

Cuando se utiliza carne de pollo, se llama *tori* nanban (pájaro Nanban) o kashiwa *nanban* (Kashiwa Nanban).

Kamo nanban es un tipo de "kake soba" (かけそば) y normalmente se encuentra en el menú de un restaurante de soba. Es más caro en comparación con otros platos de soba como tempura soba y tempura seiro soba.

Se ha informado que la carne de pato graso que se utiliza es más deliciosa en la temporada de invierno.

El uso de pato y cebolletas es el origen del nombre. Se dice que se hace referencia a las cebolletas en honor a los Nanman, quienes llegaron a Japón durante el período Edo y disfrutaban comiéndolas para mantener su salud. La cebolla de bulbo, ampliamente utilizada en la cocina europea, era difícil de conseguir en Japón hasta el período Meiji, por lo que se utilizaban cebolletas en su lugar.

También existe la opinión de que se llamó nanban debido a que es un plato nuevo. En el ensayo Kiyūshōran (嬉遊笑覧), el erudito literario y cultural Kitamura Nobuyo (喜多村信節), afirma que el kamo nanban "Las cosas de costumbres inusuales en el pasado tienden a llamarse 'nanban'".

En la región de Kinki, el kamo nanban se llama kamo nanba (鴨なんば), donde "nanba" es una versión con sonido desplazado de "nanban". Además, en Osaka, las cebollas galesas han sido llamadas "nanba" desde el período Edo, ya que Nanba (難波) fue un famoso productor de cebollas galesas, pero se desconoce la conexión real.

En los restaurantes que ofrecen tanto soba como udon, se puede escribir kamo nanban soba para diferenciarlo del kamo nanban udon, un plato de udon con los mismos sabores.

El bukkake soba (ぶっかけそば), que se come con una sopa caliente a base de salsa de soja y bonito en hojuelas, se generalizó a mediados del período Edo. Se considera que la adición de pato y cebollas galesas a la manera del kamo nanban fue iniciada por el restaurante Sasaya (笹屋) en el área de Shibakuro-chō de Nihonbashi. Se dice que el kamo nanban, que utiliza aproximadamente cinco trozos de cebolla galesa de una pulgada, cortados verticalmente y fritos, luego hervidos con pato, satisfizo los gustos de la época y prosperó.

También en Morisadamankō (守貞謾稿), una obra con detalle de las costumbres de los últimos días del shogunato Tokugawa, el Kamo nanban se presenta como "Pato con cebolla. Una especialidad del invierno".

El consumo del pato doméstico en Japón se produjo a finales de la era Meiji, antes de la cual el kamo nanban utilizaba únicamente pato salvaje.

Se utilizan pato doméstico y pato salvaje. Como es difícil conseguir pato salvaje natural, la mayoría de los restaurantes de soba utilizan aves cultivadas. Se utiliza la carne más jugosa del muslo y la carne suave de la pechuga.

En el período Taishō hubo casos en los que se usaba carne de conejo. En "Soy un gato", está la expresión "el ingrediente del kamo nanban es como pollo; el estofado de ternera del albergue es como carne de caballo" (Así como los ingredientes del pato nanban son cuervos, y el gyu-nabe de una casa de hospedaje es carne de caballo).

Para las cebollas, se utilizan cebollas galesas largas que se adaptan al pato. En algunos casos, sólo se calientan brevemente en la sopa antes de añadirlos, pero se considera correcto freírlos o asarlos en aceite de sésamo. Es común cortarlo en rodajas redondas de 5cm.

Para condimentar se utiliza guindilla o yuzu.

Kamo nanban

- Aburasoba

Aburasoba, también conocido como laberinto soba ('fideos mixtos'), monjasoba, tenukisoba, abu ramen o shirunashi ramen (ramen sin sopa), es un plato de fideos secos elaborado con una salsa de salsa de soja y manteca de cerdo. Los ingredientes tradicionales incluyen base de tara shoyu, aceite aromático, menma, nori rallado y cebollas verdes. Otras variaciones también incluyen aderezos como ajo crudo, huevo crudo, queso y carne picada, que se mezclan con los fideos antes de comerlos.

Mazesoba se introdujo en la década de 1950 y Chin Chin Tei se abrió en la ciudad de Musashino en la década de 1950. La cadena de mazesoba más grande del mundo es Kokoro Mazesoba.

- Champon

Champon (ちゃんぽん, *Chanpon*), también conocido como *Chanpon*, es un plato de fideos que es una cocina regional de Nagasaki, Japón. Existen diferentes versiones en Japón, Corea y China. El plato se inspiró en la cocina china.

El champón se elabora friendo carne de cerdo, mariscos y verduras con manteca de cerdo; Luego se añade una sopa elaborada con huesos de pollo y cerdo. Se añaden fideos ramen hechos especialmente para *champiñones y luego se hierven.* A diferencia de otros platos de ramen, solo se necesita una sartén ya que los fideos se hierven en la sopa. Dependiendo de la temporada y la situación, los ingredientes varían. De ahí que el gusto y el estilo puedan depender de la ubicación y la época del año.

Aunque Nagasaki Champon es la interpretación más conocida, existen otras variaciones en Japón. *Ankake no Champon* es una variante a base de salsa de soja que se encuentra en Tottori, prefecturas de Shimane, así como en la

ciudad de Amagasaki en la prefectura de Hyōgo. En la ciudad de Akita se sirve una versión con caldo de miso, en el que la sopa llena el cuenco casi hasta desbordar.

En Okinawa, el champon es un plato de arroz en el que se fríen una variedad de verduras, carne en rodajas finas (cerdo, fiambre o picadillo de carne en conserva) y huevos revueltos y se sirven encima de arroz. El Jjamppong coreano es un plato de fideos similar con un caldo de marisco picante, con orígenes similares como parte de la cocina china coreana.

Champon fue servido por primera vez por *Shikairō* (四海楼, "Four Seas House"), un restaurante chino fundado en Nagasaki en 1899. Según el sitio web del restaurante, esto se basó en un plato de la cocina de Fujian, 湯肉絲麵 (pronunciado como *tọ̍ng nṳ́ sí mīng* en Min Bei), que se traduce como "fideos de carne desmenuzada en sopa". La mayoría de la población china en el barrio chino de Nagasaki es de Fujian. En plena era Meiji (finales del siglo XIX - principios del siglo XX), el propietario vio la necesidad de una comida barata y abundante que se adaptara a los paladares de cientos de estudiantes chinos que venían a Japón para ir a la escuela. Hoy en día, *el champon* es una especialidad gastronómica popular (o *meibutsu*) de Nagasaki.

Existen varias teorías sobre el origen de la palabra *campeón*. Una teoría es que se deriva de la palabra Hokkien *chiáh-pīg* (食飯), que significa "comer", que podría encajar en el sentido de "un abundante plato de fideos hecho con una mezcla de ingredientes". Otra teoría es que la palabra se deriva de la palabra campur del indonesio, que significa "mixto" (*Nasi campur*, un plato javanés), lo que encajaría con el sentido más antiguo del término de "mezclado".

El sentido original de “mezclados” aparece en textos de mediados del siglo XVIII. Algunos diccionarios japoneses atribuyen esto al término chin 攙和 ("mezclar"), pronunciado como *chham-hô* en el Min-Nan moderno y como *chānhuò* en mandarín moderno.

El uso para referirse al alimento aparece desde finales del siglo XIX hasta principios del siglo XX, aparentemente originado en el restaurante chino *Shikairō* en Nagasaki.

- Hoto

Hōtō (ほうとう) es una sopa de fideos y un plato regional popular originario de Yamanashi, Japón, que se elabora guisando fideos udon planos y verduras en sopa de miso. Aunque *el hōtō* se reconoce comúnmente como una variante del *udon*, los lugareños no lo consideran un plato *de udon* porque la masa se prepara al estilo de bolas de masa en lugar de fideos.

El cultivo de trigo y el cultivo de harina se introdujeron en la prefectura de Yamanashi debido a la escasez de cultivos de arroz locales. La sericultura había convertido tierras tradicionalmente reservadas para cultivos de arroz en granjas de seda, y productos de harina como el hōtō se inventaron como un medio para contrarrestar la escasez de alimentos que surgió de este cambio en la agricultura.

Esta transición puede haber comenzado en la región Gunnai de Yamanashi, donde era imposible iniciar el cultivo de arroz debido a las bajas temperaturas y a las grandes cantidades de desechos volcánicos incrustados en el suelo. El cultivo de trigo se extendió por el resto de la prefectura y hacia las prefecturas vecinas de Nagano, Shizuoka, Saitama y Gunma, donde también se puede encontrar una cocina similar que utiliza masa de harina y sopa. Por ejemplo, un plato llamado *nibōtō*, que es idéntico al *hōtō* excepto que tiene una sopa con sabor a salsa de soja, se puede encontrar en las prefecturas de Saitama y Gunma.

Otra teoría predominante sugiere que el hōtō fue inventado por el señor de la guerra local Takeda Shingen. El redesarrollo de la industria y el comercio después de la Segunda Guerra Mundial convirtió al turismo en la empresa más rentable de la prefectura, y la imagen de Takeda Shingen se utilizó con frecuencia para promover los productos

regionales de la zona. Los lugareños intentaron popularizar el hōtō como comida turística publicitándolo como la comida consumida por Takeda Shingen y sus soldados antes de cada batalla. Los turistas de hoy en día pueden disfrutar del hōtō en numerosos restaurantes locales y en lugares bastante improbables, como cafeterías y heladerías.

Una rama más extrema de estos anuncios afirma que los descendientes del clan Takeda introdujeron la receta al shogunato Tokugawa, quien luego la utilizó para desarrollar el *miso-nikomi udon* de Nagoya. La validez de esta afirmación sigue siendo altamente especulativa.

Los lingüistas locales señalan que la palabra se utiliza en documentos del período Edo para describir todo tipo de productos de harina, incluida la harina elaborada con cultivos distintos del trigo. En el dialecto local, la palabra para harina es *hatakimono*, mientras que la palabra local para moler cultivos hasta convertirlos en polvo es *hataku*. Algunos lingüistas teorizan que hōtō en realidad se originó a partir de estas palabras locales cuando la harina se convirtió en un plato popular.

Otros lingüistas no están de acuerdo con la teoría del origen chino porque no hay evidencia concluyente de que la palabra se origine en China. Argumentan que la aceptación popular del *hōtō* como una cocina que se encuentra exclusivamente en el área de Yamanashi anula las teorías que afirman que la palabra fue importada del extranjero. Sin embargo, desde un punto de vista histórico, la palabra *hataku* aparece por primera vez en documentos alrededor de 1484 en el período Muromachi, mientras que *hōtō* o *hautau* se pueden encontrar mucho antes en escritos como *The Pillow Book*. Esto contradice la idea de que *el hataku* fuera la base del nombre del plato.

La masa se amasa con las manos desnudas en un cuenco de madera y se estira para que se seque. Luego se dobla y se corta en trozos grandes con un cuchillo de cocina. A diferencia *del udon*, *el hōtō* requiere una textura de masa más dura, provocada por la cantidad de gluten, y la masa no se mezcla con sal ni se deja reposar. Una peculiaridad es que no es necesario sancochar los fideos; se hierven crudos junto con los demás ingredientes.

En general, se piensa que el mejor sabor se obtiene hirviendo la calabaza en la sopa *de miso* hasta que se ablande y se derrita en trozos. El *dashi* (base de sopa) se elabora con *niboshi*, que a menudo se deja en la sopa en las comidas caseras. Las verduras difieren según la temporada; El negi, las cebollas y las patatas se incluyen comúnmente durante el verano, mientras que el taro, las zanahorias y la col china constituyen los ingredientes del invierno, junto con varios tipos de hongos como *el shiitake* y *el shimeji*, el cerdo o pollo se puede incluir como preferencia. En términos de valor nutricional, el hōtō proporciona grandes cantidades de almidón procedente de los fideos y las patatas, y vitaminas y fibra de la sopa y las verduras.

La mayoría de los fideos hōtō son más anchos y planos en comparación con los fideos udon normales. Aunque es una comida abundante por sí sola, se puede servir con arroz blanco de la misma manera que la sopa de miso. Algunos restaurantes sirven hōtō con fideos muy gruesos y pesados en grandes ollas de hierro para crear una sensación de volumen que recuerda al *nabemono* y otros platos de barcos de vapor.

- Morioka Jajamen

Morioka Jajamen (盛岡じゃじゃ麺) es un plato de fideos chinos al estilo japonés que forma parte de la cocina local de Morioka, Prefectura de Iwate. Es uno de los Tres Grandes Fideos de Morioka, junto con Morioka Reimen y Wanko soba. El plato se basa en el Zhajiangmian introducido desde China.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, Takashina Kanshou (高階貫勝) visitó Manchukuo, ahora noreste de China, y comió Zhajiangmian. En 1945 regresó a su ciudad natal en Morioka y se llevó el plato consigo. Recreó la pasta de

miso muchas veces a su regreso e incorporó las opiniones de sus clientes para crear un sabor que fue popular entre los lugareños de Morioka. Con el tiempo evolucionó hasta convertirse en un plato único que ahora es una especialidad de Morioka y muchos restaurantes e izakayas lo ofrecen.

Morioka Jajamen utiliza fideos udon finos. Se sirve con una cucharada de miso de carne, que es una combinación de carne de cerdo picada, cebolla, hongos shitake secos, agua, aceite vegetal, sake, ajo, jengibre, miso, mentsuyu, azúcar, sésamo negro molido y aceite de sésamo. Luego se adorna con pepino, cebolletas y jengibre. Después de mezclar el plato, se puede agregar vinagre, aceite de chile o ajo al gusto.

- Okkirikomi

Okkirikomi (おっきりこみ) es un tipo de plato de fideos cocido a fuego lento que se puede encontrar en la prefectura de Gunma, algunas partes del norte de la prefectura de Saitama y el área de Chichibu. Generalmente está escrito en hiragana y a veces se ve como おきりこみ (*okirikomi*), pero a veces también se puede encontrar en kanji (おっ切り込み).

Hay variaciones, pero en general el okkirikomi consiste en fideos grasos hechos con harina de trigo que se colocan crudos en una olla con verduras de temporada. Luego se cuece a fuego lento en un caldo espeso hecho de miso o salsa de soja y se sazona con mirin.

Las zonas de Japón donde es común el cultivo múltiple de trigo tienden a desarrollar platos a base de trigo; okkirikomi es un ejemplo de esto. Otro es el hōtō, un plato plano de fideos de trigo originario de la prefectura de Yamanashi. Aunque es similar a otros platos de fideos de trigo relacionados, el okkirikomi tiene características que lo diferencian de los demás.

Okkirikomi es una antigua receta de agricultores que ganó popularidad debido a su simplicidad. Los fideos se cortan a mano en trozos gruesos y se combinan con verduras de temporada como zanahorias, puerros, batatas, taros o rábanos daikon. Luego se añade una cantidad generosa de caldo a la olla y se deja hervir a fuego lento. En algunas zonas también se le llama nibōtō (煮ぼうとう) o joshu hōtō (上州ほうとう).

Otras fuentes creen que el okkirikomi se introdujo a través de China en el siglo XII; Después de comerlo en el palacio de Kyoto, Yoshishige Nitta lo trajo de regreso a su tierra natal (actualmente Gunma) y lo compartió con su familia.

El nombre okkirikomi surgió de forma natural. Los fideos se cortaron y se agregaron a la olla para que hirvieran a fuego lento, y se podían agregar más según fuera necesario. En japonés, este proceso se puede expresar como 切っては入れ (*kitte wa ire*) y 切り込む (*kirikomu*), que luego se convirtió en okkirikomi.

En el norte y el oeste de Gunma, el okkirikomi suele estar basado en miso, pero en el este de Gunma tiende a estar basado en salsa de soja. En el centro de Gunma, ambos tipos son populares. Históricamente, la salsa de soja estaba ampliamente disponible en el este de Gunma, pero en ese momento no había muchas oportunidades para comer okkirikomi, por lo que a medida que la salsa de soja se volvió más comúnmente disponible en los hogares cotidianos, la gente en el este de Gunma comenzó a usarla en lugar del miso para sus okkirikomi. Siguió siendo popular incluso cuando la salsa de soja se volvió cara.

Las verduras utilizadas en el okkirikomi también varían según la zona. En las regiones montañosas, como las ciudades que rodean los montes Akagi y Haruna, el taro es un ingrediente común, mientras que en zonas como Agatsuma y el distrito de Tano, las patatas se utilizan con más frecuencia. Sin embargo, las verduras más dulces como la batata o la calabaza generalmente no se añaden independientemente de la zona.

Se le conoce como uno de los alimentos del alma de Gunma y se utiliza a menudo para el turismo local.

En 2007, el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca organizó un evento para encontrar los 100 mejores platos locales de todo Japón; El okkirikomi fue uno de los platos seleccionados para representar a Gunma. Como tal, se le conoce como uno de los alimentos para el alma de Gunma. En 2009, el ministerio publicó información sobre cada plato destacado en inglés (llamando el evento *Japan's Tasty Secrets*) para ayudar a difundir la cultura gastronómica japonesa en el extranjero.

En 2014, okkirikomi fue designado Bien Cultural Popular Intangible a nivel de prefectura.

En 2018, la prefectura de Gunma organizó una manifestación de sellos para promover el okkirikomi. Participaron 63 restaurantes de toda la prefectura. Los clientes podrían usar los sellos que recolectaron para participar en un sorteo aleatorio para ganar premios temáticos de Gunma-chan.

- Yakisoba Otaru Ankake

Otaru Ankake Yakisoba es una variedad de "Ankake Yakisoba" (fideos salteados con salsa con almidón) que se vende en muchos restaurantes de Otaru, Hokkaido. El plato prevaleció en Otaru a partir de la tercera década del período Showa (1955-1964) y en el período Heisei (1989-) fue amado por la gente de Otaru. A partir de la década de 2010, con el fin de promover Otaru y combatir la disminución de la población de la ciudad, un grupo de ciudadanos se esforzó por popularizar el plato y se hizo conocido como un manjar local.

Existen varias teorías sobre el origen de Otaru Ankake Yakisoba. Una teoría destacada es que se originó como 'Gomoku Ankake Yakisoba' (ankake yakisoba con una combinación de carne, pescado y verduras) elaborado por un restaurante chino llamado 'Baigetsu' que se mudó a Inaho, Otaru en 1957. En aquella época, el restaurante era relativamente accesible para los turistas y ganó popularidad entre el creciente número de mochileros. Además, entre los habitantes de Otaru, se volvió común comer ankake yakisoba en el restaurante después de un día de compras en el centro de la ciudad. El propietario de segunda generación de 'Baigetsu', Kondō Yūji, vio al restaurante en el apogeo de su prosperidad y fue proactivo al compartir la receta con otros chefs locales y se considera que desempeña un papel vital en la popularización del ankake yakisoba en Otaru.

Sin embargo, según investigaciones posteriores, otros restaurantes chinos en Otaru, a saber, 'Restaurant Roll' y 'Rairaiken', ya servían ankake yakisoba en 1950. Si se tiene en cuenta que el ankake yakisoba se preparaba como comida del personal en los restaurantes chinos de todo Japón, se puede afirmar que los orígenes del Otaru Ankake Yakisoba se remontan a más allá del 'Baigetsu'. Existe otra teoría de que el ankake yakisoba fue llevado a Otaru en el período anterior a la guerra por chefs de Tokio y Kyoto empleados en hoteles y ryōtei locales y se hizo popular entre los trabajadores del puerto.

Cualquiera que sea la teoría cierta, se cree que el ankake yakisoba se popularizó ampliamente en Otaru en la tercera década del período Showa (1955-1964), se convirtió en un elemento básico en los menús de los restaurantes debido a que llenaba y calentaba los meses de invierno y se consideraba una opción de moda para el almuerzo.

Según el grupo de ciudadanos que se analiza a continuación, el 'Comité de Relaciones Públicas de Otaru Ankake Yakisoba', 'Otaru Ankake Yakisoba' es un término general que se refiere al ankake yakisoba con una variedad de verduras y mariscos, servido en restaurantes en Otaru y sus alrededores. Otro grupo, la 'Guardia Otaru Ankake Yakisoba', certifica el ankake yakisoba de los restaurantes locales.

Aunque no todos los restaurantes de Otaru tienen una receta común, los fideos fritos y una gran cantidad de salsa son características comunes. Sin embargo, incluso estas no son reglas de Otaru Ankake Yakisoba, y cada restaurante

utiliza diferentes recetas y formas de servir el plato, lo que resulta en una amplia gama de sabores y variaciones del plato. Otaru Ankake Yakisoba tiene una historia de más de 60 años, y se cree que cada restaurante juega un papel en esta historia y que hay tantas versiones del plato como restaurantes. Además, el grupo de ciudadanos antes mencionado tomó la decisión de no crear una definición o receta estricta para Otaru Ankake Yakisoba, sino que decidió respetar la originalidad de cada restaurante.

Otaru Ankake Yakisoba no solo se sirve en restaurantes chinos, sino también en lugares como restaurantes de ramen, restaurantes, cafeterías, restaurantes de estilo occidental, cafeterías, Izakaya, hoteles, baños públicos, salones de mahjong, estaciones de esquí y pabellones de golf. El hecho de que sea un plato popular en la carta de cada restaurante también podría considerarse una característica del plato. Se dice que el número de restaurantes que sirven este plato es cercano a 100 También se dice que en Otaru 'yakisoba' se refiere más a menudo a ankake yakisoba que a yakisoba normal.

Como Otaru es una ciudad portuaria con abundante marisco fresco, un plato que incluya un delicioso marisco se considera una especialidad muy apropiada. Sin embargo, el plato ha sido criticado por no ser representativo de Otaru, ya que contiene una proporción comparativamente pequeña de ingredientes locales. También existe la opinión de que la historia del plato tiene sus raíces en el pueblo de Otaru, es parte de la cocina y la cultura locales que el pueblo ha conservado durante más de 60 años y es una carta de triunfo en la lucha contra la población de Otaru. En 2017 se expresó la opinión de que Otaru Ankake Yakisoba es una especialidad al igual que el sushi.

Durante un tiempo limitado, entre noviembre y diciembre de 2011, Circle K Sunkus vendió ankake yakisoba oficial del 'Comité de Relaciones Públicas de Otaru Ankake Yakisoba' en 190 tiendas en Hokkaido. En junio de 2014, tras la primera aparición del plato en el 'Gran Premio B-1', el producto se vendió nuevamente, bajo la supervisión de la 'Agencia de Protección Otaru Ankake Yakisoba'. En octubre, el producto se recuperó una vez más debido a la demanda popular.

Lawson vio la popularidad de la 'Enciclopedia Otaru Ankake Yakisoba' como una oportunidad y, desde febrero de 2014, comenzó a vender 'Otaru Ankake Yakisoba' en 600 tiendas en Hokkaido. Las ventas de los productos basados en yakisoba de Lawson a menudo alcanzan las 10.000 unidades en el mes de lanzamiento y luego prácticamente desaparecen al mes siguiente. Las ventas de Otaru Ankake Yakisoba alcanzaron las 52.000 unidades en el primer mes y otras 26.000 en el segundo mes, convirtiéndose en el producto a base de yakisoba más vendido en la historia de Lawson. Las ventas de productos a base de yakisoba en las tiendas Lawson en Hokkaido experimentaron un aumento del 80 por ciento con respecto al período correspondiente del año anterior. Esto significó que las ventas de todos los productos a base de fideos aumentaron un 2 por ciento, convirtiendo a Hokkaido en la única región que vio un aumento en las ventas de estos productos. Esto significó que en marzo de ese año 'Otaru Ankake Yakisoba' pasó de ser un producto de edición limitada a un producto permanente.

Después de la aparición del plato en el Gran Premio B-1, hubo demanda por parte del resto de Japón, particularmente del oeste de Japón, para que se vendiera como recuerdo y como kit de comida en los supermercados. Desde 2014 estuvo disponible como kit de comida y como recuerdo en Otaru y en la estación JR Sapporo.

En 2016, bajo la supervisión de la 'Agencia de Protección Otaru Ankake Yakisoba', la empresa productora de fideos con sede en Otaru, 'Abe Seimen', comenzó a vender una salsa original que replica el sabor de 'Otaru Ankake Yakisoba'.

Ankake Yakisoba del restaurante Uushan Hanten en Hanazono, Otaru

- Ensalada somen

La ensalada Sōmen (素麺サラダ, *Sōmen sarada*) es un tipo japonés de ensalada a base de fideos que se sirve fría. Es un plato basado en su ingrediente principal, el fideo sōmen. Básicamente, la ensalada se compone de tres partes principales: los fideos, la salsa a base de vinagre y la guarnición. Algunas recetas incluyen caldo de pollo, jugo de limón o aceite de sésamo para mezclar con el caldo. La variedad de guarnición va desde lechuga rallada, cebolletas, semillas de sésamo, lonchas de char siu o jamón a huevos revueltos.

Somen chanpuru

- Mazesoba de Taiwán

La mazesoba de Taiwán (台湾まぜそば, 'fideos mixtos de Taiwán') es un plato de fideos secos que se originó en Nagoya, prefectura de Aichi, y ahora se considera un manjar de Nagoya. El plato fue popularizado por la cadena de ramen Menya Hanabi en 2008.

- Tensoba

Existen dos variedades de tensoba: una se sirve con un caldo caliente de *dashi* y salsa de soja; el otro se sirve con soba enfriado y se baña en *tsukejiru* ('salsa para mojar'), ya sea frío o caliente y, por lo general, con un sabor fuerte. La variedad para mojar también se llama *tenzaru-soba* o *ten-seiro*, dependiendo de la tienda o puesto de soba.

Al igual que *el tendón*, el tensoba utiliza muchos tipos de tempura de verduras o mariscos, o *kakiage* ('tempura raspada', usando una mezcla de trozos de verduras o mariscos).

Tensoba se originó a mediados del período Edo. Primero se comió como un caldo soba caliente con *kakiage*, utilizando los músculos aductores de las almejas. En aquella época, la soba en tempura de gambas era más cara que otros ingredientes. Entonces, el camarón-tempura-soba también se llama *jo-tempura soba* ('tempura-soba de clase alta') o *ebiten-soba*.

Existen algunas variedades regionales para aderezos de tensoba. En Kanto y Kyushu, las tiendas de soba suelen utilizar *satsuma age* (pastel de pescado frito) o *chikuwa* para tempura. Estos dos pasteles de pescado a veces se fríen rebozados.

- Toshikoshi soba

Toshikoshi soba (年越し蕎麦) es un plato tradicional japonés de fideos que se come en ōmisoka (Nochevieja, 31 de diciembre).

Esta costumbre evita las dificultades del año porque los fideos soba se cortan fácilmente mientras se comen.

La costumbre difiere de una zona a otra y también se le llama *misoka soba*, *tsugomori soba*, *kure soba*, *jumyō soba*, *fuku soba* y *unki soba*. La tradición comenzó alrededor del período Edo (1603-1867), y existen varias tradiciones de que los fideos soba largos simbolizan una larga vida. La planta de trigo sarraceno puede sobrevivir a condiciones climáticas adversas durante su período de crecimiento, por lo que la soba representa fuerza y resistencia.

Tempura, Kamaboko soba

- Tsukemen

Tsukemen (つけ麺, "dipping noodles") es un plato de ramen de la cocina japonesa que consiste en fideos que se comen después de sumergirlos en un plato aparte de sopa o caldo. El plato fue inventado en 1961 por Kazuo Yamagishi, un restaurador de Tokio, Japón. Desde entonces, el plato se ha vuelto popular en todo Japón, así como en el extranjero, en los Estados Unidos.

Tsukemen es un plato japonés de ramen con fideos de la cocina japonesa que consiste en porciones separadas de fideos y sopa o caldo, en el que los fideos se sumergen en la sopa. Soba y udon son algunos tipos de fideos que se utilizan en el plato. Los fideos generalmente se sirven fríos, mientras que la sopa generalmente se sirve caliente, lo que sirve para condimentar y humedecer los fideos. Los fideos también se pueden servir a temperatura ambiente. Los ingredientes adicionales utilizados en el plato generalmente se sirven encima o al lado dentro del plato de fideos. Algunos ingredientes adicionales utilizados incluyen nori, chashu, menma, tamago y huevos duros.

La sopa sirve como salsa para mojar y, por lo general, tiene un sabor mucho más fuerte e intenso en comparación con el caldo de ramen estándar. Se puede utilizar dashi, una sopa de la cocina japonesa, que se prepara utilizando una base de sopa o caldo que también se denomina "dashi". Algunos restaurantes agregan agua caliente para diluir la sopa al final de la comida, disminuyendo su fuerza y haciéndola más sabrosa como sopa para terminar la comida.

Tsukemen fue inventado en 1961 por Kazuo Yamagishi (1935-2015), propietario del restaurante Taishoken, un conocido restaurante de ramen en Tokio, Japón. En 1961, Yamagishi añadió el plato a la tarifa de su restaurante usando el nombre "morisoba especial", que consistía en "fideos soba fríos con sopa para mojar". En ese momento,

tenía un precio de 40 yenes y el plato pronto se hizo muy popular en los restaurantes Taishoken. En 2015, existen más de 100 restaurantes Taishoken en Japón.

En los últimos años (alrededor del año 2000 hasta el presente), *el tsukemen* se ha convertido en un plato muy popular en Tokio y en todo Japón, y ahora existen varios restaurantes en el país que lo sirven exclusivamente.

Tsukemen también se sirve en restaurantes de Estados Unidos y de otros países. En los últimos años (alrededor de 2013 hasta el presente), *Tsukemen* se ha convertido en un plato popular en algunas tiendas de ramen en Los Ángeles. Por el contrario, en otras áreas de los EE. UU., como Chicago, el plato es poco común y rara vez se sirve en restaurantes.

- Wanko soba

Wanko soba (わんこそば) es un estilo de fideos soba japoneses originarios de la prefectura de Iwate en Japón, particularmente Morioka y Hanamaki. Consiste en una pequeña ración de fideos soba en pequeños cuencos. En esta experiencia de soba, los clientes comen rápidamente sus fideos soba y su plato se vuelve a llenar inmediatamente una y otra vez.

El nombre *wanko* proviene del dialecto regional de la prefectura de Iwate de donde proviene, que significa "cuenco", pero más concretamente, un pequeño cuenco de sopa japonés de madera. Sin embargo, existen muchas teorías sobre el origen del plato en sí.

Uno de esos orígenes es el de un terrateniente que estaba celebrando un festival en su tierra. Había una multitud de más de cien aldeanos e invitados que habitualmente comían soba en los festivales. Sin embargo, había tanta gente que alimentar, pero las ollas en las que se iba a hacer la soba eran muy pequeñas. Los fideos soba se repartieron en cantidades reducidas para que hubiera suficiente para todos.

Nanbu Toshinao, un señor territorial del área de Nanbu, llegó y se detuvo en una casa en Hanamaki, pidiendo comida. Sus criados le sirvieron una variedad local de soba en un pequeño plato de sopa. Pensando que le habían servido a Nanbu algo demasiado rústico y sin mucho sabor, temieron su reacción. Pero Nanbu pensó que estaba delicioso y pidió más porciones. Se dice que esto estableció la tradición de que los anfitriones continuaran sirviendo cuencos pequeños hasta que su invitado quedara satisfecho.

Hay muchas historias sobre cómo surgió este plato, pero estas dos son las más comunes. Sin embargo, como el término *wanko* no apareció hasta después de la Segunda Guerra Mundial, algunos repudian las historias.

En diciembre de 1957, el Centro Cultural Hanamaki-shi fue el lugar del primer concurso anual sobre quién podía comer más tazones de *wanko* soba. El evento continúa hasta el día de hoy y cuenta con fanáticos de los fideos de muchos países.

Wanko soba es uno de los Tres Grandes Fideos de Morioka, junto con Morioka Reimen y Morioka Jajamen.

- Yaki udon

Yaki udon (焼きうどん, "udon frito") es un plato japonés salteado que consiste en fideos udon blancos, gruesos y suaves mezclados con una salsa a base de soja, carne (generalmente cerdo) y verduras. Es similar al yakisoba, que implica una técnica de salteado similar utilizando fideos de trigo estilo ramen. El yaki udon es relativamente sencillo de preparar y popular como alimento básico de los izakaya o pubs de Japón, y se come con frecuencia como refrigerio nocturno. Se originó en Kokura, prefectura de Fukuoka, en el sur de Japón después de la Guerra del

Pacífico La historia ampliamente aceptada de cómo se creó el plato se remonta a poco después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la comida escaseaba. El propietario del restaurante de fideos Darumado utilizaba fideos udon en preparaciones populares de yakisoba, porque no había los fideos adecuados disponibles.

- Yakisoba-pan

Yakisoba-pan (焼きそばパン) es una comida japonesa popular en la que el yakisoba se intercala entre un bollo de pan blanco alargado que se asemeja a un bollo de hot dog americano conocido como *koppe-pan*. Este alimento rico en carbohidratos es esencialmente un sándwich relleno de fideos de trigo fritos. Omura lo describe sucintamente como un "pan de fideos japonés". Behymer lo denomina más vagamente "sándwich de espagueti" y también ha sido retratado como un sándwich japonés de fideos salteados. Además, aparecen escenas de jóvenes comiendo este alimento rico en carbohidratos en películas japonesas como "*Hanataba mitaina koi o Shita*" (Me enamoré como un ramo) o "*Shitsuren meshi*" (Loveless) da fe de su ubicuidad cultural en Japón.

Existen varias teorías sobre el origen del yakisoba-pan. La mayoría coincide en que despegó durante los años cincuenta. En esa época, Estados Unidos inundó los mercados japoneses con productos de harina baratos; en 1955, aparecía en los grandes almacenes de Tokio y pronto en todo el país. Hoy en día, el yakisoba-pan se vende ampliamente en tiendas de conveniencia y panaderías, no solo en Japón sino también en algunos lugares del extranjero, así como en comedores escolares.

Existen numerosas variaciones de este producto en términos de condimentos, grosor y longitud de los fideos. Algunas versiones de yakisoba-pan vienen con jengibre rojo encurtido y mayonesa. Otros llevan un poco de perejil o lechuga. Dado que sus ingredientes tienden a ser baratos, este producto generalmente es económico.

- Otros fideos soba
  - Haikara *soba* (soba moderno): Tanuki *soba*
  - Fideos *kake soba*: soba caliente en caldo cubierto con cebollino en rodajas finas y tal vez una rebanada de kamaboko (pastel de pescado)
  - *Kamo nanban* (pato salvaje a la nanban (exótico)): cubierto con carne de pato y negi.
  - *Kitsune soba* (kitsune soba, literario "zorro (*kitsune*) soba" en Kantō) o *Tanuki soba* ("soba perro mapache", en Kansai): cubierto con *aburaage* (tofu frito)
  - *Karē nanban* (カレー南蛮, Curry soba à la nanban (exótico)): fideos soba (oudon) calientes en caldo con sabor a curry cubiertos con pollo/cerdo y cebollino en rodajas finas
  - *Nameko soba* Nameko soba: cubierto con champiñones nameko
  - *Nishin soba:* cubierto con *migaki nishin* cocido (pescado seco del arenque del Pacífico).
  - *Sansai soba* 山菜蕎麦 ("soba de verduras de montaña"): cubierto con *sansai* o vegetales silvestres como warabi, zenmai y takeoko (brotes de bambú)
  - *Sobagaki Soba* Kaki: Trozo de masa hecho de harina de trigo sarraceno y agua caliente

- *Tanuki soba* (tanuki soba, literario "soba de perro mapache japonés") en Kantō, o Haikara *soba* (en Kansai): cubierto con *tenkasu*
- *Tempura soba* 天麩羅蕎麦: Con frecuencia se utiliza un camarón grande cubierto con tempura, pero las verduras también son populares. Algunos vendedores de soba usan kakiage para este plato y a menudo se le llama Tensoba
- *Tororo soba* o Yamakake soba*:* Rematado con *tororo*, el puré de *yamaimo* (un ñame japonés de textura mucilaginosa)
- *Tsukimi soba* ("soba para ver la luna"): cubierto con huevo crudo, que se escalfa en la sopa caliente
- Wakame *soba*: cubierto con alga wakame
- *Yamakake soba* Yamakake soba: *Tororo soba*

"Mori soba"

Tsukimi Soba (huevo crudo)

Kamonanban (pato)

Kitsune Soba en Brighton, East Sussex, Reino Unido (Abura-age)

Nameko Soba (hongos *Pholiota microspora)*

Soba korokke

Tanuki Soba en Cupertino, California, EE. UU. (Tenkasu)

Tempura soba (Kakiage)

- Udon

- Platos calientes

  - *Chikara udon*: ("udon poderoso"): cubierto con pasteles de arroz mochi tostados.
  - *Goboten udon*: con raíz de bardana rallada frita
  - *Haikara udon*: ("udon moderno"): véase *tanuki udon*. De Haikara
  - *Kake udon* (en la región de Kantō) o *su udon* (en Kansai): udon caliente en caldo cubierto con cebollas verdes en rodajas finas y quizás una rodaja de *kamaboko*.
  - *Kamaage udon*: servido en una olla común con agua caliente y acompañado de una salsa picante de dashi sukiyaki.
  - *Karē nanban* o *karē udon* ("curry udon"): udon moderno servido en un caldo picante con sabor a curry, que también puede incluir carne o verduras. El término *nanban* es una referencia al comercio Nanban que había influido en la cultura japonesa durante un siglo antes de ser prohibido en 1639 por el Shogunato Edo. Biei, Hokkaido es famoso por un udon de curry único.
  - *Kitsune udon*: ("udon de zorro"): cubierto con *aburaage* (bolsas de tofu dulces y fritas). Se dice que los *kitsune* disfrutan *del aburaage*. Se originó en Osaka.
  - *Maruten udon*: cubierto con maruten, un gran pastel de pescado frito

- *Nabeyaki udon*: una especie de estofado de udon, con mariscos y verduras cocidos en un *nabe*, u olla de metal. Los ingredientes más habituales son gambas en tempura con champiñones y un huevo cascado encima.
- *Oboro udon*: caldo dashi con hojuelas de kombu.
- *Oyako udon*: pollo y huevo, con cebolla rebanada en una sopa dashi endulzada sobre udon. Tiene un sabor dulce salado.
- *Su udon*: ver *kake udon*
- *Sutamina udon*: ("stamina udon"): udon con varios ingredientes abundantes, que generalmente incluyen carne, un huevo crudo y verduras.
- *Tanuki udon*: (en la región de Kantō) o *Haikara udon* (en Kansai): rematado con *trozos de masa* de tempura.
- *Tempura udon*: rematado con tempura, especialmente de gambas, o *kakiage*, un tipo de buñuelo mixto de tempura.
- *Tsukimi udon*: ("udon para ver la luna"): cubierto con huevo crudo, que se escalfa en la sopa caliente.
- *Wakame udon*: cubierto con wakame, un alga de color verde oscuro.
- *Yaki udon*: udon salteado en salsa a base de soja, preparado de forma similar al *yakisoba*. Se originó en Kitakyushu, Prefectura de Fukuoka. Mientras que *el yaki udon* se elabora con udon, *el yakisoba* se elabora con ramen al vapor al estilo chino, no con soba de trigo sarraceno.

Udon tempura

Udon kitsune

Udon al curry

- Platos fríos

- *Bukkake udon*: udon frío servido con caldo dashi espeso.
- *Hadaka udon* (裸うどん, "*udon* desnudo"): udon frío servido solo.
- *Kijōyu udon*: servido en una sopa fría de salsa de soja cruda (sin pasteurizar) y jugo de *sudachi* (un tipo de cítrico), a veces con un poco de rábano daikon rallado.
- *Zaru udon*: fideos udon fríos cubiertos con nori y servidos en un *zaru* (笊/ざる, una bandeja de bambú con forma de colador). Acompañado de una salsa fría, generalmente una mezcla fuerte de dashi, mirin y salsa de soja. Se come con wasabi o jengibre.

Mori udon

- Hiyashi chuka

Hiyashi chūka (冷やし中華, "chino frío") es un plato japonés de estilo chino que consiste en fideos chinos fríos con varios aderezos que se sirven en verano. También se le llama *reimen* (冷麺, "fideos fríos") en la región de Kansai y *hiyashi ramen* (冷やしラーメン, "ramen frío") en Hokkaido. Los aderezos suelen ser ingredientes fríos coloridos y una salsa tara.

Los aderezos populares son carne (jamón, pollo hervido o cerdo asado (char siu)), tiras de tamagoyaki (tortilla de huevo), verduras de verano como pepino y tomate, menma (brotes de bambú fermentados) y beni shōga (jengibre encurtido) como condimento. Las coberturas se cortan finas para mezclarlas bien con los fideos y la salsa. La salsa *tara* suele prepararse con una base de salsa de soja y vinagre de arroz, o semillas de sésamo y mayonesa (ゴマだれ (*gomadare*)).

Pan

El pan (la palabra "pan" (パン) se deriva del portugués pão) no es originario de Japón y no se considera comida tradicional japonesa, pero desde su introducción en el siglo XVI se ha vuelto común.

- Pan de curry

El pan de curry es un pan para cocinar (pan de guarnición) que utiliza curry como rellenos. Es común envolver el curry en masa de pan, agregar pan rallado y freír en aceite, pero también está aumentando el "pan de curry horneado", que se hornea sin freír en aceite. También se conocen como donas al curry cuando se fríen. Inventado a principios del período Showa, es uno de los platos occidentales nacidos en Japón, pero los platos que combinan curry y pan también se pueden ver en todo el mundo.

Se dice que es el creador del pan preparado y el catalizador para la invención de varios panes preparados. Varias panaderías compiten por la popularidad con su ingenioso pan de curry, y se ha convertido en uno de los panes de guarnición estándar

Se dice que fue ideado con un toque de curry y chuletas. El primer período Showa, cuando nació el pan de curry, fue una época en la que la cocina occidental, que se había introducido en Japón, se organizó al estilo japonés y se estableció como cocina occidental, mientras que las técnicas y la cultura occidentales se incorporaban activamente después la Restauración Meiji. El pan de curry también nació en esta tendencia. La idea innovadora de poner curry en pan se considera un plato exclusivamente japonés que combina ingredientes aceptados de otros países.

La forma básica es un óvalo grueso o una pelota de fútbol aplastada. A menudo se fríe en aceite, y se caracteriza por su textura crujiente y su aroma y riqueza especiados. El relleno de curry es generalmente más espeso que el curry utilizado en el arroz al curry, y el sabor picante varía según el restaurante. Los rellenos de curry se pueden preparar de diversas formas, como usando curry keema, curry de ternera o añadiendo huevos duros, existen variaciones.

Frito y sección transversal

Pan de curry horneado

El pan de curry es fácil de sacar y transportar, lo que lo hace adecuado para el almuerzo o la merienda y se dice que es el más popular de los diversos platos que incorporan curry. El pan de curry picante combina bien con la cerveza. Se ha vuelto popular en los supermercados y tiendas de conveniencia porque tiene una vida útil más larga que otros panes de guarnición.

Según la edición 2020 (octava edición) de la Tabla estándar de composición de alimentos de los alimentos japoneses, el contenido nutricional por 100g de pan de curry, incluida la corteza y los rellenos, es de 302 kcal de energía, 6,6g de proteína, 18,3g de grasa y 32,3g de carbohidratos. Utiliza masa de pan y pan rallado que contiene carbohidratos (azúcares) y tiene un alto contenido calórico porque se fríe. Por otro lado, dado que el curry contiene carne y verduras, contiene diversos nutrientes. Comerlo con verduras como ensaladas mejora el equilibrio, y si te preocupan las calorías y los carbohidratos, se recomienda tomarlo en el desayuno o con comida caliente. Además, el pan de curry horneado puede reducir la ingesta de calorías y también se encuentra disponible comercialmente pan de curry bajo en azúcar.

- Anpan

Anpan (あんパン, パン) es un panecillo dulce japonés que suele rellenarse con pasta de judías rojas. El anpan también se puede preparar con otros rellenos, como frijoles blancos (*shiro-an*), judías verdes (*uguisu-an*), sésamo (*goma-an*) y castañas (*kuri-an*).

Anpan fue elaborado por primera vez en 1875, durante el período Meiji, por Yasubei Kimura (木村安兵衛 *Kimura Yasubei*), un samurái que perdió su trabajo con el ascenso del Ejército Imperial Japonés y la disolución de los samuráis como clase social. La era Meiji fue un período en el que Japón se estaba modernizando cada vez más, y muchos samuráis que perdieron sus trabajos recibieron trabajos que eran totalmente nuevos para ellos. El papel de panadero era uno de esos trabajos.

Un día, mientras deambulaba por la zona donde trabajaban muchos empleados en nuevos empleos, Kimura encontró a un joven haciendo pan y decidió abrir su propia panadería, llamada Bun'eidō (文英堂). En 1874, se mudó a Ginza y cambió el nombre de la panadería a Kimuraya (木村屋), ahora Kimuraya Sohonten (木村屋總本). En aquella época, sin embargo, la única receta de pan conocida en Japón era la de hacer un pan con sabor salado y ácido, poco adecuado al gusto japonés de la época. Así, Kimura descubrió cómo hacer pan similar al manjū, levantando la masa con levadura líquida tradicional *sakadane*. Luego llenó el pan con wagashi de pasta de frijoles y vender los panecillos resultantes como bocadillos. Anpan se hizo popular no sólo por su sabor, sino también porque los japoneses estaban interesados en todo lo nuevo y extranjero en esa época.

Más tarde, el emperador Meiji y la emperatriz Shōken adquirieron afición por el anpan después de que Kimura, a través del chambelán Yamaoka Tesshū, lo preparara para comer durante el hanami. Preocupado por su apariencia, los decoró con una sakura encurtida en sal en el medio de cada bollo. Estos anpan fueron presentados al emperador y a la emperatriz el 4 de abril de 1875, después de lo cual el emperador solicitó anpan a Kimura de forma regular. Debido a su nueva asociación con la realeza, la popularidad del anpan y del pan en su conjunto aumentó en todo Japón.

- Pan de croqueta

El pan de croqueta es un pan de cocción con croquetas intercaladas entre panes.

Se utilizan varios tipos de pan, como el pan blanco, los bollos y el koppepan. Hay varios rellenos, pero los más comunes son las croquetas de patata con salsa inglesa y repollo rallado como acompañamiento. A veces se utiliza mayonesa además de la salsa inglesa.

No se han encontrado documentos ni registros que confirmen qué tienda o panadero inventó el pan de croqueta.

Se dice que Choshi-ya (fundada en 1927), una carnicería en Higashi Ginza, fue el primer carnicero en vender croquetas, y al mismo tiempo que vende croquetas, también vende pan de croqueta. El pan de croqueta de Choshi-ya viene en dos variedades: un koppepan y una croqueta intercalada entre dos trozos de pan.

La ciudad de Mishima, prefectura de Shizuoka, Japón, es famosa por su "papa Mishima". En 2007, la "Croqueta Mishima" se hizo famosa gracias a las actividades de la "Asociación de Croquetas Mishima", formada por ciudadanos involucrados en productos agrícolas. Gruppe Ishiwata Foods, una empresa de panadería en la ciudad de Mishima, utiliza las croquetas Mishima para crear el "pan de croqueta Mishima". El pan de croqueta Mishima ganó el primer lugar en el 3er Festival del Pan Local de Japón en 2012 y se ha convertido en un producto popular.

Broodje Kroket es un tipo de plato holandés que consiste en un sándwich hecho de croquetas intercaladas entre pan (rollos kaiser).

McDonald's en los Países Bajos, Bélgica y Curazao vende un sándwich llamado Mac Croquette (versión holandesa), que consiste en croquetas y salsa de mostaza de Dijon intercaladas entre panes de hamburguesa. En Holanda, Mac Crockett ya estaba disponible cuando McDonald's abrió sus puertas, y aunque desapareció del menú por un tiempo, se reintrodujo en 1999 y se ha seguido vendiendo desde entonces.

Pan de croqueta

Ejemplo de Broche Crockett

Mack crockett

- Melonpan

Un melonpan (メロンパン, *meronpan*) (también conocido como melon pan, pan de melón o pan de melón) es un tipo de pan dulce japonés muy conocido en todo el país y muy popular en China y Taiwán. El bollo dulce está hecho de una masa enriquecida cubierta con una fina capa de masa crujiente para galletas. Su apariencia se asemeja a la de un melón, como por ejemplo el melón de roca (melón). Tradicionalmente no tienen sabor a melón, pero en los últimos tiempos se ha vuelto popular entre los fabricantes agregar sabor a melón al pan de melón. Existen variaciones, incluidas algunas con un poco de chocolate, chips entre la capa de galleta y la capa de masa enriquecida, y versiones sin melón aromatizadas con caramelo, jarabe de arce, chocolate u otros sabores, a veces con almíbar, crema batida o aromatizada o natillas como relleno. En el caso de tales variaciones, el nombre puede eliminar la palabra "melón", reemplazándola con el nombre del contenido (como "maple pan" para un pan con sabor a jarabe de arce) o puede conservarla a pesar de la falta de sabor a melón (como "sartén de chocolate y melón").

El nombre tiene una etimología dual, ya que "melon" es una palabra prestada del inglés.

En partes de las regiones de Kansai, Chūgoku y Shikoku, una variación con un patrón de líneas radiantes se llama "amanecer", y muchos residentes de estas regiones llaman "amanecer" incluso al molde de melón con rayas cruzadas.

El pan de melonpan y de piña de Hong Kong son muy similares. En comparación, el estilo japonés es más liviano en peso y sabor, ligeramente más seco y tiene una capa exterior más firme (incluida la corteza superior de la galleta) que resiste la descamación, a diferencia de su contraparte de Hong Kong, cuya corteza superior de la galleta tiende a desmenuzarse fácilmente. La versión de Hong Kong también es más húmeda y generalmente suave por fuera y por dentro, con un sabor a mantequilla más fuerte.

Después de la Primera Guerra Mundial, Okura Kihachiro trajo a Tokio a un panadero armenio, Hovhannes Ghevenian, también conocido como Ivan Sagoyan. Sagoyan trabajó en el Hotel Imperial de Tokio e inventó el melonpan.

- Katsu-sando

Los Katsu Sandwich son sándwiches en los que se intercala una chuleta (principalmente chuleta de cerdo) entre pan, y existen muchas variaciones de ingredientes y cocción.

Debido a su precio y cantidad razonables, también se utiliza como comida ligera o almuerzo en caja que se puede comer sin mucho esfuerzo, y también se utiliza como ekiben en la estación de Tokio y como almuerzo vacío en el aeropuerto de Haneda.

Se dice que el sándwich de chuleta fue inventado en 1935 por Toki Ishizaka, propietaria de Iizumi, un restaurante tonkatsu en Ueno, Tokio, y se llamó oficialmente 'katsu-sando'. En aquella época, Izumi era utilizada a menudo por las geishas en el mundo de las geishas, por lo que se hacían pequeños trozos de pan a medida para que pudieran comer sin quitarse el lápiz labial.

Un típico sándwich de chuleta se sirve con una chuleta de cerdo intercalada entre pan y cortada en formas rectangulares o triangulares. El condimento es salsa tonkatsu, y también se utiliza mostaza. El pan puede estar tostado o no. El repollo rallado a menudo se presenta en forma de sándwich.

En Tokio, “Contrata a Katsu Sandwich” de “Maisen”, que tiene su tienda principal en Omotesando, y “Mankatsu Sandwich” de “Niku no Mansei”, que tiene su La tienda principal de Akihabara es muy conocida y lugar de rodaje a menudo se utiliza como. El sándwich de chuleta de Maisen usa filete de chuleta y el sándwich de chuleta de carne de Mansei usa chuleta de lomo.

Al igual que otros platos de chuletas, los sándwiches de chuletas a veces se comen con el fin de "ganar exámenes y concursos".

<u>Platos fritos</u>

- Karaage

Karaage (唐揚げ, 空揚げ, o から揚げ) es una técnica de cocina japonesa en la que varios alimentos, generalmente pollo, pero también otras carnes y pescados, se fríen en aceite. El proceso consiste en recubrir ligeramente pequeños trozos de carne o pescado con una combinación de harina y de patata o de maíz, y freírlos en un aceite ligero. Los alimentos se marinan antes de recubrirlos. El proceso se diferencia de la preparación de tempura, que no se marina y se utiliza una masa para rebozar. El karaage suele servirse solo o con arroz y repollo rallado.

Cuando el ingrediente principal está cubierto con almidón en lugar de harina, el plato puede llamarse comúnmente *Tatsuta-age* (竜田揚げ).

Las primeras referencias a un estilo de fritura llamado *karaage* (entonces escrito como 空揚) se remontan al período Genroku, a finales del siglo XVII. El pollo *karaage* se popularizó como comida de restaurante "al estilo chino" (usando los caracteres 唐揚) en la década de 1930.

Cuando se usa sin modificador, *karaage* generalmente se refiere a la versión de pollo del plato; ésta ha sido la aplicación más común de este estilo de cocina desde que hacer *karaage* en casa se volvió más popular después de la Segunda Guerra Mundial. En Japón, el pollo *karaage* está comúnmente disponible en tiendas de conveniencia como Lawson, FamilyMart y 7-Eleven como alimento rápido. También está disponible en puestos de comida de todo Japón. En el Festival *Karaage* anual en la ciudad de Oita, más de 60 tiendas diferentes participan para ofrecer versiones únicas del plato.

Desde que *el karaage* se extendió por todo Japón, ha habido muchas versiones regionales del plato, las más notables incluyen:

- *Zangi*: la versión de *karaage* de la prefectura de Hokkaido, hecha con un adobo y servida con una salsa picante.
- *Tebasaki*: la versión de *karaage* de Nagoya, hecha con hueso de alitas de pollo, espolvoreada con semillas de sésamo y bañada con una salsa especial.
- *Nanban* de pollo: la versión de *karaage* de la prefectura de Miyazaki, bañada en vinagre dulce y cubierta con salsa tártara.
- *Gurukun no kara-age*: la versión de *karaage* de la prefectura de Okinawa. Gurukun es el pescado oficial y más popular de Okinawa, a menudo llamado "pez plátano" en inglés; es un pescado entero frito y servido con limón.
- *Dakgangjeong* –coreana: Pollo frito, muy similar al *karaage*, pero generalmente elaborado con leche y una salsa dulce/picante que consiste en salsa de soja, vino de arroz, pasta de chile rojo, miel y condimentos.
- *Fugu no kara-age*: una versión del *karaage* popular en Yamaguchi. Shimonoseki es conocida como la capital del fugu y en toda la ciudad se pueden encontrar *muchos restaurantes que sirven fugu karaage.* La carne, los órganos y las espinas del pez globo se fríen.

Karaage de pollo con chili crujiente

Gobo *karaage*

Karaage de tentáculo de calamar

Karaage de pollo en Gyoza no Ohsho

Karaage de pulpo

Karaage pez plátano

- Croquetas

Korokke (コロッケ) es un plato japonés de yōshoku frito originalmente relacionado con un plato francés, la croqueta. El korokke se elabora mezclando carne, mariscos o verduras cocidas picadas con puré de papa o salsa blanca, generalmente con forma de hamburguesa plana, enrollándola en harina de trigo, huevos y pan rallado al estilo japonés, y luego se fríe hasta que se dore fuera.

En 1887, la croqueta francesa se introdujo en Japón. Se cree que el *korokke* con puré de patatas se inventó porque la tecnología de procesamiento de lácteos no se había popularizado en Japón en ese momento. La primera mención de un "*kuroketto*" aparece en libros de cocina de la era Meiji.

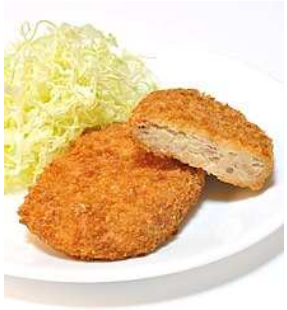
El korokke se puede encontrar en casi todos los supermercados y tiendas de conveniencia de Japón y se disfruta por su sabor y su bajo costo.

Korokke se asoció con los tifones en la década de 2000, después de que un usuario de 2channel dijera que estaban comiendo un poco para prepararse para un tifón que se acercaba, comenzando una tradición que persistió en las redes sociales japonesas.

Existen numerosos tipos de *korokke* dependiendo del ingrediente principal o del ingrediente mezclado y generalmente se denominan *(ingrediente) korokke*.

- Korokke de patata - korokke elaborado con patatas
- Korokke de carne - korokke elaborado con carne molida y patatas. Si se hace sólo con carne, es menchi-katsu.
- Korokke de atún - korokke con atún
- Korokke de yasai (verduras) - korokke con verduras mixtas
- Korokke al curry - korokke con sabor a curry
- Kabocha (calabaza) korokke - korokke elaborado con calabazas
- Okara korokke - korokke elaborado con okara
- Crema korokke - korokke elaborado con salsa blanca
- Guratan korokke - korokke con salsa blanca y macarrones

Los korokke a veces se venden envueltos en papel. También se pueden utilizar como aderezo para otros platos. Cuando se intercalan entre dos rebanadas de pan, se llaman *korokke pan* (pan significa "pan" en japonés) o *korokke sando* ("sándwich"). *Gurakoro* es un producto introducido por el McDonald's japonés que se elabora intercalando *guratan korokke.*



Korokke

Soba korokke

- Menchi-katsu

Menchi-katsu (メンチカツ) es una hamburguesa japonesa de carne molida empanizada y frita; un pastel de carne frita. La carne suele ser carne molida de res, cerdo o una mezcla de ambas. A menudo se sirve en *bento* y *teishoku* económicos.

La carne molida se mezcla con cebolla picada, sal y pimienta y se hacen hamburguesas. Se aplica harina en ambos lados de estas hamburguesas. Se rebozan con huevos batidos, se recubren con pan rallado y se fríen hasta que estén dorados. El pan rallado, llamado *panko*, está especialmente deshidratado y tiene una textura más gruesa que el resto de pan rallado. *Los katsu* generalmente se sirven con salsa japonesa Worcestershire o salsa *tonkatsu* (una variante de Worcestershire espesada con purés de frutas y verduras) y repollo en rodajas.

Menchi y *katsu* son versiones fonológicamente modificadas de las palabras "mince" y "chuleta". *Katsu* puede referirse a cualquier chuleta de carne frita recubierta con harina, huevo y pan rallado. Es un ejemplo de *yōshoku*, o alimentos adaptados de la cocina occidental. *Katsu* por sí solo suele referirse al *tonkatsu*, que se elabora con chuletas de cerdo.

Mientras que *menchi-katsu* se usa predominantemente en el este de Japón, en el oeste de Japón se le llama más comúnmente *minchi-katsu* (ミンチカツ).

- Kushikatsu

Kushikatsu (串カツ), también conocido como kushiage (串揚げ), es un plato japonés de brochetas de carne y verduras fritas. En japonés, kushi (串) se refiere a las brochetas utilizadas mientras que *katsu significa una* chuleta de carne frita.

El kushikatsu se puede preparar con pollo, cerdo, mariscos y verduras de temporada. Estos están ensartados en *kushi* de bambú; bañado en huevo, harina y panko; y fritos en aceite vegetal. Se pueden servir solos o con salsa tonkatsu.

- Carne

Carne de res (gyūniku), carne de cerdo (butaniku) y cartílago (nankotsu), salchichas, partes de pollo, incluido tsukune (pollo picado), molleja (sunagimo), piel (torikawa) y carne de caballo (baniku), huevo de gallina y huevo de codorniz japonés.

- Mariscos

Jurel del Atlántico (aji), pescadillas japonesas (kisu), eperlano shishamo, eperlano de aguas negras wakasagi, gambas y camarones (ebi), vieira japonesa (hotate o kaibashira), ostra (kaki), pulpo (tako), calamares y sepias (ika).

- Verdura

Cebolla, berenjena (nasu), brote de bambú (takenoko), okra, tomate, patata, boniato, ñame chino (nagaimo), pimiento morrón (pīman), raíz de loto (renkon), calabaza (kabocha), brócoli, espárragos, setas shiitake, ajo bardana mayor (gobō), y pimiento shishito.

- Productos y preparados

Productos pesqueros: chikuwa, hanpen y kamaboko.

Lácteos: quesos duros, crema y ahumados

Preparados: pimiento relleno con carne de cerdo picada, espárragos envueltos con tiras de tocino, chikuwa relleno de queso duro, pasteles de arroz mochi, albóndigas que incluyen Jiaozi (gyōza), shūmai y beni shōga, raíz de jengibre encurtida de color rosa brillante

<u>Variedades</u>

- Área de Osaka

Se dice que el origen del kushiage se sirve en los bares de comida del centro de Osaka, en el barrio de Shinsekai. Los restaurantes Kushikatsu se especializan en este plato. Se dice que la propietaria de un pequeño bar de comida Shinsekai desde 1929 es la cocinera pionera, y su menú era bastante popular entre el distrito de trabajadores manuales. Preparó carne en brochetas y la frió, que era un tipo de comida rápida fácil de comer, económica y abundante.

A medida que ese menú se extendió a otras zonas de Osaka y más allá, es estándar que los kushikatsu se preparen con un solo alimento, no como en Tokio, donde, por ejemplo, se pone alternativamente carne de cerdo y cebolla en una brocheta. A medida que se desarrollaba el menú, se preparaban variedades más amplias de alimentos, a diferencia de lo que se hacía en Nagoya o Tokio, por ejemplo, finas rodajas de jengibre encurtido o salchichas solas.

En general, la comida en una brocheta es más pequeña al estilo de Osaka y los clientes tienden a pedir una mayor cantidad de kushi en comparación con Tokio o Nagoya. Eso animó a muchos restaurantes de kushiage a utilizar una "harina para rebozar" premezclada de huevo en polvo y harina (en comparación con la de Tokio o Nagoya, donde la masa se prepara con huevo fresco, agua y harina cubierta con cortezas de panko). Los restaurantes de kushiage de alta gama de Osaka sirven kushikatsu al estilo Tokio-Nagoya. Se agrega ñame rallado para obtener una textura más suave. Los nuevos tipos de restaurantes de kushikatsu sirven kushikatsu estilo fondue, donde los clientes fríen kushi en la mesa en una sartén profunda con aceite de cocina. Kushinobō es un típico restaurante de kushiage de alta

gama al estilo de Osaka con franquicias en todo Japón, y es apreciado por su estilo de servicio único: hasta que un cliente les informa que están llenos y que no necesitan más, continúan trayendo variaciones de kushiage a su mesa.

Las hojas de col cortadas en cubitos son un condimento gratuito que se prepara en un tazón grande sobre la mesa y que se cree que previene la sensación de embotamiento en el estómago.

- Área de Tokio

El kushikatsu básico en la zona oriental de Kanto, Japón, incluida Tokio, se elabora con costillas de cerdo cortadas en cubos de 3 a 4cm (1,5 pulgadas), ensartadas con cebollas o puerros en rodajas. Rebozada con huevo fresco, harina y una fina capa de corteza de panko, la brocheta se fríe en aceite vegetal: aceite de semilla de algodón, soja, canola o colza. En la mesa, las brochetas se aliñan con una salsa espesa de color marrón, más dulce que la salsa inglesa, con mostaza si la tienen en el soporte de la vinagrera.

- Área de Nagoya

En Nagoya y sus ciudades circundantes, sirven el manjar local doteni, y tienen la opción de pedir kushikatsu con él. A diferencia del estilo de servicio en Osaka y Tokio, en Nagoya mojan el kushikatsu en la salsa espesa que asan a la parrilla y saltean el tendón de res. Esa salsa se basa en hatcho-miso y el kushikatsu se llama miso katsu.

En las zonas suburbanas de otras ciudades, incluidas Nishinomiya y Kobe, se preparan salsas sofisticadas, y se sirven varias salsas junto con el plato kushikatsu. Sal simple, salsa de soja, aceite de sésamo y ketchup junto con salsa tártara, miso, mayonesa y otras salsas estilo dip podrían ser la especialidad de cada restaurante.

Miso kushikatsu, kushikatsu con salsa de miso

- Satsuma-age

Satsuma-age (薩摩揚げ) es un pastel de pescado frito originario de Kagoshima, Japón. Se mezcla surimi y harina para formar una pasta compacta que se solidifica al freír. Es una especialidad de la región de Satsuma. Es conocido por una variedad de nombres regionales en todo Japón.

La pasta se elabora a partir de pescado y se sazona con sal, azúcar y otras especias y se le da varias formas. No solo se elabora con pescado molido, sino que también puede incluir oreja de madera, beni shōga, cebolla, cebolla galesa y otras verduras, calamares, pulpo, camarones y otros mariscos, y algunas especias. En los pueblos pesqueros se elabora con pescados locales, por ejemplo, sardinas, tiburones, bonitos o caballas. A menudo se elabora mezclando dos o más tipos de pescado.

La gente come Satsuma-age solo o ligeramente asado y bañado en jengibre y salsa de soja o mostaza y salsa de soja. Se utiliza en oden, udon, sara udon o nimono (platos guisados).

Comúnmente la era Satsuma usaba bacalao como relleno; sin embargo, como las poblaciones de bacalao se han ido agotando se utilizan otras variedades de pescado blanco, como el eglefino o el merlán. Satsuma-age puede utilizar pescado azul como el salmón para obtener un sabor marcadamente diferente.

El pescado utilizado para hacer surimi (擂り身, "carne molida") incluye:

- Abadejo de Alaska (Theragra chalcogramma)
- Pez lagarto (Synodontidae)
- Corvina blanca (Pennahia argentata)
- Congrio lucio dientes de daga (Muraenesox cinereus)

- Caballa española japonesa (Scomberomorus niphonius)
- Pez volador (Exocoetidae)
- Varias especies de sardina (Sardina)
- Varias especies de tiburones (Selachimorpha)
- Atún listado (Katsuwonus pelamis)
- Varias especies de caballa (caballa)
- Caballa de Ojotsk (Pleurogrammus azonus)
- Tilapia
  - Tilapia del Nilo (Oreochromis mossambicus)
  - Tilapia de Mozambique (Oreochromis niloticus niloticus)
- Bajo negro
  - Lobina de boca chica (Micropterus dolomieu)
  - Lobina negra (Micropterus salmoides)
  - Lobina negra de Florida (Micropterus floridanus)

Hay diversas historias de la era Satsuma, pero el lugar de nacimiento más famoso es el distrito de Satsuma en Kagoshima. Se dice que, alrededor de 1864, el clan Shimazu lo trajo a Satsuma desde Okinawa a través de algún intercambio e invasión. En aquellos días, los habitantes de Okinawa llamaban chigiage a la pasta de pescado hervida y frita. Después de ser llevado a Kagoshima, se produjo como tsukiage y fue seleccionado como uno de los 100 mejores platos locales.

Dependiendo de la región, el plato recibe diferentes nombres. En Tōhoku y la región de Kantō se le llama "Satsuma-age" por su lugar de origen en Kagoshima. En la región de Chubu se le conoce como "Hanpen". Los habitantes de Hokkaido y del oeste de Japón lo llaman "Tempura" (diferente de Tempura). En Kyushu y Okinawa, este plato se llama "Tempura", "Tsukeage" o "Chikiagi".

Variedades

- Hiraten (ひら天).
- Maruten (丸天): Satsuma-age como un disco delgado. La gente de Kyushu, principalmente de Fukuoka, los come con udon.
- Gobouten (ごぼう天, ごぼう巻き): Satsuma-age envuelto alrededor de palos parecidos a bardana.
- Ikaten (いか天): Satsuma-age envuelto alrededor de tentáculos de calamar.
- Takoten (たこ天): Satsuma-age envuelto alrededor de un pulpo cortado. Hay una especie de bola con forma de takoyaki.
- Tamanegiten (タマネギ天): con cebolla.
- Bakudan (爆弾, 'Bomba'): Satsuma-age que envolvía un huevo cocido
- Honeku (ほねく), honeten: son versiones cortas de honekuri-tempura. Este es un plato local en el norte de Wakayama. El pescado entero alfanje (Cola de pelo cabezona: Trichiurus lepturus) se muele y se fríe. Tienen un olor único.
- Jakoten (じゃこ天) es un producto especial de Uwajima en el sur de la prefectura de Ehime. Jakoten tiene una larga historia y se come desde el período Edo. Se elabora con pequeños pescados capturados cerca, que se mezclan hasta formar una pasta y luego se fríen.

- El gansu (がんす) (plato local en Hiroshima) es una fritura a base de pescado blanco molido empanizado y una especie de chuleta.

- Tempura

Tempura (天ぷら o 天麩羅, *tenpura*) es un plato típico japonés que generalmente consiste en mariscos y verduras rebozados con una fina masa y fritos.

Una masa ligera está hecha de agua helada, huevos, y harina de trigo blando (pasteles o harina para todo uso). A veces se añade bicarbonato de sodio o levadura en polvo para aligerar el buñuelo. Usar agua con gas en lugar de agua corriente produce un efecto similar. La masa de tempura se mezcla tradicionalmente en pequeños lotes usando palillos durante solo unos segundos, dejando grumos en la mezcla que, junto con la temperatura fría de la masa, dan como resultado una estructura de tempura crujiente y esponjosa única cuando se cocina. La masa a menudo se mantiene fría agregando hielo o colocando el recipiente dentro de un recipiente más grande con hielo. Mezclar demasiado la masa activará el gluten de trigo, lo que hace que la mezcla de harina se vuelva suave y parecida a una masa cuando se fríe.

La harina para tempura especialmente formulada está disponible en los supermercados. Generalmente se trata de harina ligera (baja en gluten) y ocasionalmente contiene levaduras como levadura en polvo.

Tempura no utiliza pan rallado (panko) en el recubrimiento. Los alimentos fritos que están cubiertos con pan rallado se llaman *furai*, alimentos fritos al estilo occidental inventados por los japoneses, como el tonkatsu o el ebi furai (gambas fritas).

No se agregan condimentos ni sal a la masa ni a los ingredientes, excepto en algunas recetas que recomiendan enjuagar los mariscos en agua salada antes de prepararlos.

Se sumergen en la masa rodajas finas o tiras de verduras o mariscos y luego se fríen brevemente en aceite caliente. El aceite vegetal o el aceite de canola son los más comunes; sin embargo, la tempura se cocinaba tradicionalmente con aceite de sésamo. Muchas tiendas especializadas todavía usan aceite de sésamo o aceite de semilla de té, y se cree que ciertos compuestos en estos aceites ayudan a producir una masa más ligera y crujiente.

La fritura terminada es blanquecina pálida, fina y esponjosa, pero crujiente.

Los trozos de masa (conocidos como tenkasu) se retiran entre tandas de tempura para que no se quemen y dejen mal sabor en el aceite. Para este propósito se utiliza una pequeña pala de malla (Ami jakushi). *Los tenkasu* a menudo se reservan como ingredientes en otros platos o como aderezo.

<u>Ingredientes</u>

Se utilizan comúnmente diversos mariscos y verduras como ingredientes en la tempura tradicional.

- Mariscos

La tempura de mariscos más popular es probablemente la tempura *de ebi* (camarones). Los tipos de mariscos utilizados en tempura incluyen:

- Gambas – Ebi tempura
- Camarón
- Calamar
- Vieira
- Cangrejo
- Ayu (pez dulce)
- Anago (congrio)
- Pez
- Bagre
- Pescado blanco
- Bacalao
- Eglefino
- Abadejo
- Coley
- Platija
- Patinar
- Rayo
- Huss (varias especies de peces, como varias aquí incluidas Galeorhinus, Mus telus, Scyliorhinus, Galeus melastomus, Squalus acanthias, también conocido como mielga o "salmón de roca")
- Salmón de roca (término que abarca varias especies de cazón y peces similares)
- Pescadilla
- Merlán japonés – *kisu*
- Lubina
- Perca de mar

Verduras

La tempura de verduras se llama *tempura de yasai*. La tempura exclusivamente de verduras se puede servir como plato vegetariano. Los tipos de verduras incluyen:

- Brotes De Bambú
- Pimiento Morrón
- Brócoli
- Calabaza
- Zanahoria
- Berenjena
- Gobo (Bardana, Arctium Lappa)
- Jengibre
- Judías Verdes
- Calabaza Kabocha
- Hongos
- Hongo Maitake
- Hongo Shiitake
- Okra
- Cebolla
- Calabaza
- Papa
- Renkon (Raíz De Loto)
- Algas Marinas
- Pimiento Shishito
- Hoja De Shiso
- Batata

Los trozos de tempura cocidos se comen con salsa, se salan sin salsa o se usan para preparar otros platos. La tempura se suele servir con daikon rallado y se come caliente inmediatamente después de freírla. En Japón, a menudo se encuentra en tazones de sopa soba o udon en forma de camarones, hojas de shiso o buñuelos. La salsa más común es la salsa tentsuyu (aproximadamente tres partes de dashi, una parte de mirin y una parte de shōyu). Alternativamente, la tempura descremada se puede espolvorear con sal marina antes de comer. También se utilizan mezclas de té verde en polvo y sal o yuzu y sal. El kakiage es un tipo de tempura hecha con tiras de vegetales mixtos, como cebolla, zanahoria y bardana, y a veces incluye camarones o calamares, que se fríen como pequeños buñuelos.

Tempura también se usa en combinación con otros alimentos. Cuando se sirve sobre soba (fideos de trigo sarraceno), se llama *tempura soba* o tensoba. La tempura también se sirve como un plato donburi donde se sirven camarones tempura y verduras sobre arroz al vapor en un tazón (*tendón*) y encima de sopa udon *(tempura udon*).

Anteriormente, la comida frita japonesa se fríe simplemente sin empanizar ni rebozar o se fríe con harina de arroz. Sin embargo, a finales del siglo XVI, la técnica de cocinar buñuelos con una masa de harina y huevos fue adquirida en Nagasaki de los misioneros portugueses. Era una forma de cumplir con las reglas de ayuno y abstinencia para los católicos en torno a los días trimestrales de brasas (español: Témporas). En aquellos días, la tempura se fríe en manteca de cerdo con una masa de harina, agua, huevos y sal; a diferencia de hoy, se comía sin salsa para mojar.

A principios del siglo XVII, en el área de la Bahía de Tokio, los ingredientes y la preparación de la tempura sufrieron un cambio notable a medida que la cultura Yatai (carrito de comida) ganó popularidad. Aprovechando al máximo los mariscos frescos y preservando su delicado sabor, la tempura utilizó solo harina, huevos y agua como ingredientes, y la masa no tenía sabor. Como la masa se mezcló mínimamente en agua fría, se evitó la pegajosidad similar a una masa causada por la activación del gluten de trigo, lo que dio como resultado la textura crujiente, que ahora es característica de la tempura. Se hizo costumbre mojar rápidamente la tempura en una salsa mezclada con daikon rallado justo antes de comerla.

Hoy en día, en Japón, la corriente principal de recetas de tempura se origina en la tempura "estilo Tokio (o estilo Edo)", inventada en los puestos de comida a lo largo del mercado de pescado a orillas del río en el período Edo. La razón principal por la que la tempura se hizo popular fue la abundancia de mariscos. Además, a medida que avanzaron las técnicas de extracción de aceite, el aceite de cocina se volvió más barato. Durante Edo se prohibió servir alimentos fritos en interiores porque el aceite tempura representaba un riesgo de incendio en los edificios japoneses, que estaban hechos de papel y madera. Por lo tanto, la tempura ganó popularidad como comida rápida que se come en puestos de comida al aire libre. Se ensartó en brochetas y se comió con salsa para mojar. La tempura se considera una de las "delicias de Edo" junto con la soba (fideos de trigo sarraceno) y el sushi, que también se pedían en los puestos de comida para llevar.

La receta moderna de tempura se publicó por primera vez en 1671 en el libro de cocina llamado "料理献立抄". Después del período Meiji, la tempura ya no se consideraba un producto de comida rápida, sino que se desarrolló como una cocina de alta clase.

La palabra "tempura", o técnica de mojar pescado y verduras en una masa y freírlos, proviene de la palabra *tempora*, una palabra latina que significa "tiempos", "período de tiempo" utilizada por los misioneros españoles y portugueses para referirse a la Período de Cuaresma o Días de Brasas (*ad tempora quadragesima*), viernes y otros días santos

cristianos. Los días de brasas, o *quatuor anni tempora* en latín, se refieren a los días santos en los que los católicos evitan la carne roja y comen pescado o verduras en su lugar. La idea de que la palabra "tempura" pueda haberse derivado del sustantivo portugués *tempero*, que significa condimento o condimento de cualquier tipo, *temperar*, que significa "sazonar", también es posible ya que el idioma japonés podría haber asumido fácilmente la palabra *tempero* tal como está, sin cambiar ninguna vocal, ya que la pronunciación portuguesa en este caso es similar a la japonesa. Todavía hoy existe en Portugal muy parecido a la tempura llamado peixinhos da horta, "peces de la huerta", que consiste en judías verdes rebozadas y fritas.

Se cree que el término "tempura" ganó popularidad en el sur de Japón; Se usó ampliamente para referirse a cualquier alimento preparado con aceite caliente, incluidos algunos alimentos japoneses ya existentes. Hoy en día, particularmente en el oeste de Japón, la palabra "tempura" también se usa comúnmente para referirse al satsuma-age, pastel de pescado con surimi frito que se hace sin rebozado.

En Japón, los restaurantes especializados en tempura se llaman *tenpura-ya*. Muchos restaurantes ofrecen tempura como parte de un menú fijo o un bento *(lonchera), y también es un ingrediente popular en las cajas bento* para llevar o en las tiendas de conveniencia. Los ingredientes y estilos de cocinar y servir tempura varían mucho en todo el país, y se da importancia al uso de ingredientes frescos de temporada.

- Tonkatsu

El tonkatsu se originó en Japón durante la era Meiji a finales del siglo XIX, un plato derivado de chuletas de carne empanizadas y fritas al estilo europeo. El katsuretsu europeo (palabra prestada/gairaigo para chuleta) generalmente se hacía con carne de res; La versión con carne de cerdo se creó en 1899 en un restaurante que servía comida de estilo europeo, llamado Rengatei, en Tokio, Japón. Es un tipo de yōshoku —versiones japonesas de la cocina europea inventadas a finales del siglo XIX y principios del XX— y se llamaba katsuretsu o simplemente katsu.

Katsukarē

Tonkatsu

Se puede utilizar un corte de filete de cerdo (ヒレ) o de lomo de cerdo (ロース, *rōsu*); La carne generalmente se sala, se condimenta, se reboza ligeramente en harina, se sumerge en huevo batido y luego se recubre con panko (pan rallado) antes de freírla.

Luego el tonkatsu se corta en trozos y se sirve, normalmente con repollo rallado. Se come más comúnmente con un tipo de salsa marrón espesa llamada salsa tonkatsu o simplemente *sōsu* (salsa), karashi (mostaza) y tal vez una rodaja de limón. Suele servirse con arroz, sopa de miso y tsukemono y comerse con palillos. También se puede servir con ponzu y daikon rallado en lugar de salsa tonkatsu.

- Agedashi dofu

Agedashi dōfu (揚げ出し豆腐, "tofu ligeramente frito") es un plato japonés de tofu caliente. *El tofu sedoso (kinugoshi*), suave o medianamente firme, se corta en cubos, antes de espolvorearlo ligeramente con almidón de patata o maicena y luego freírlo hasta que esté dorado. Luego se sirve en un caldo caliente (tentsuyu) hecho de dashi, mirin y shō-yu (salsa de soja japonesa), con negi (un tipo de cebolleta finamente picado y daikono katsuobushi rallado (hojuelas de bonito seco) espolvoreadas por encima.

Agedashi dōfu es un plato antiguo y muy conocido. Se incluyó en el libro de cocina japonés sobre tofu titulado Tofu Hyakuchin ("Cien tofu"), publicado en 1782, junto con otros platos de tofu como el tofu frío (hiyayakko) y el tofu cocido a fuego lento (yudofu).

Si bien *el ageashi dōfu es el plato de ageashi* más conocido, se pueden preparar algunos otros platos con técnicas similares. Estos incluyen *ageashinasu* (揚げ出し茄子), que utiliza berenjena.

<u>Platos a la parrilla</u>

- Gyoza

Los gyoza son una versión japonesa de jiaozi que se desarrollaron a partir de recetas traídas por soldados japoneses que regresaron del estado títere de Manchukuo, respaldado por Japón, en el noreste de China durante la Segunda Guerra Mundial. La palabra japonesa *gyōza* deriva de *giǎoze*, la pronunciación en mandarín Jilu del mandarín estándar *jiǎozi*, y a menudo se escribe utilizando los mismos caracteres chinos.

Las diferencias predominantes entre el gyōza al estilo japonés y el jiaozi al estilo chino son el rico sabor a ajo, que es menos perceptible en la versión china, y que las envolturas de gyōza tienden a ser más delgadas, debido al hecho de que la mayoría de los restaurantes japoneses usan envoltorios hechos a máquina. Por el contrario, la cocina rústica de los inmigrantes chinos pobres moldeó la opinión de los occidentales de que los restaurantes chinos jiaozi utilizan envoltorios más gruesos hechos a mano. Como los jiaozi varían mucho entre las regiones de China, estas diferencias no son tan claras en el país de origen. Por ejemplo, los visitantes encontrarán fácilmente jiaozi de piel fina en los restaurantes de Shanghai y en los vendedores ambulantes de comida de Hangzhou. Los envoltorios de Gyōza son en realidad idénticos a los envoltorios de jiaozi que se ven en los hogares chinos y que utilizan envoltorios hechos a máquina comprados en tiendas. Los gyōza generalmente se sirven con salsa tara a base de soja sazonada con vinagre de arroz y/o aceite de chile (rāyu en japonés, *làyóu* (辣油) en chino mandarín). La receta más común es una mezcla de carne de cerdo picada (a veces pollo o ternera), repollo, cebollino asiático y aceite de sésamo, y/o ajo y/o jengibre, que luego se envuelve en las finas pieles de masa enrolladas. Los gyoza comparten similitudes con los pierogi y los rollitos de primavera y se cocinan de la misma manera que los pierogi, ya sea hervidos o fritos.

Los envoltorios de gyōza y gyōza se pueden encontrar en supermercados y restaurantes de todo Japón, ya sean congelados o listos para comer. Las gyōza fritas se venden como guarnición en muchos restaurantes chinos y de ramen. Tanto los envoltorios como las propias gyōza preparadas son cada vez más fáciles de encontrar en los mercados asiáticos de todo el mundo.

El método de preparación más popular es el estilo frito llamado *yaki-gyōza* (焼き餃子), en el que primero se fríe la bola de masa por un lado plano, creando una piel crujiente. Luego se añade agua y se cierra la cacerola con una tapa, hasta que la parte superior de la bola de masa esté cocida al vapor. Esta técnica es lo que los chinos llaman *hacer pegatinas*. Otros métodos populares incluyen hervir *sui-gyōza* (水餃子) y freír *age-gyōza* (揚げ餃子).

Las albóndigas congeladas compradas en la tienda a menudo se preparan en casa colocándolas primero en una olla con agua, llevándola a ebullición y luego transfiriéndolas a una sartén con aceite para freír la piel.

Gyōza con aceite de chile

- Kushiyaki

Kushiyaki (串焼き) es un término formal que abarca tanto productos avícolas como no avícolas, ensartados y asados. En ocasiones, los restaurantes los agrupan en *kushimono* (串物) y *yakimono* (焼き物).

Tanto yakitori como kushiyaki se usan indistintamente en la sociedad japonesa para referirse colectivamente a la carne en brocheta; sin embargo, cuando se hace referencia a un artículo específico, no se utilizará yakitori a menos que la carne principal sea pollo. Si bien se usa carne de cerdo, la carne de cerdo a la parrilla en brochetas se cocina con la misma salsa que el yakitori, y es por eso que en algunas áreas como Muroran, la carne de cerdo a la parrilla en brochetas se llama "yakitori", en lugar de *yakiton* (やきとん, carne de cerdo en brocheta y a la parrilla).

Si bien el kabayaki también se ensarta y se asa a la parrilla sobre carbón, rara vez se clasifica como kushiyaki ya que no se sirven en brochetas.

El pescado asado entero en brochetas con sal y servido después de retirar la brocheta, incluido el besugo (*tai*) y el pescado dulce (*ayu*), no se llama kushiyaki sino shioyaki ("asado a la parrilla con sal") en los restaurantes de lujo. En los puestos de comida o yatai, *el ayu* se vende en brochetas.

Variedad

Para facilitar una cocción uniforme, el ingrediente se corta en formas pequeñas y aproximadamente uniformes. Las brochetas o *kushi* se elaboran con bambú o ciprés japonés, y la forma y la longitud varían según el tipo de alimento: las brochetas planas se utilizan para la carne picada, por ejemplo.

- Carne

Carne de vacuno (*gyūniku*), carne de cerdo (*butaniku*), cartílagos (*nankotsu*) y despojos (*horumon*), carne de caballo (*baniku*).

- Mariscos

Pescado dulce (ayu), jurel (*aji*) y sardina (*iwashi*) del Atlántico picados y condimentados, gambas y camarones (*ebi*), vieira japonesa (*hotate*), calamares y sepia (*ika*).

- Verdura

Cebolla (*tamanegi*), berenjena (*nasu*), tomate cherry, patata, calabaza (*kabocha*), cebollino (*negi*), nueces de ginkgo (*ginnan*), pimiento verde (*pīman*), ajo (*ninniku*), pimiento japonés (*shishitō*).

- Productos y preparados

Tōfu, nattō, arroz al vapor.

Los productos y alimentos preparados se aplican para recepción.

- *Pīman no nikuzume* (ピーマンの肉詰め), pimiento relleno de carne de cerdo picada.
- *Tomate no bēkon maki* (トマトのベーコン巻き), tomate cherry envuelto con tiras de tocino.
- *Fukuro* (袋), bolsa fina de tofu frito (aburaage) rellena de nattō.
- Gyūtan (牛タン), lengua de res, cortada en rodajas finas.
- *Butabara* (豚ばら), panceta de cerdo.
- *Atsuage dōfu* (厚揚げ豆腐), variedad más espesa de tōfu frito.
- *Enoki maki* (エノキ巻き), champiñones enoki envueltos en rodajas de cerdo.
- *Asuparabēkon* (アスパラベーコン), espárragos envueltos en tocino.

- Motoyaki

Motoyaki es un estilo de cocina que consiste en alimentos horneados cubiertos con una salsa a base de mayonesa y servidos en una concha de ostra. Normalmente está disponible en restaurantes japoneses en la costa del Pacífico de Canadá. Ejemplos de platos de motoyaki son el motoyaki de ostras y el motoyaki de langosta.

En la cocina japonesa, una salsa llamada *tamagonomoto* (base de huevo/*tamamoto*) se prepara batiendo yemas de huevo y aceite juntos como mayonesa, pero sin vinagre. Algunas variantes también tienen miso o salsa de soja agregadas. Los alimentos cubiertos con esta salsa y horneados son moto-yaki (o *tamamoto-yaki),* (Tamagoyaki, *tamamoto* preparado y horneado) o *moto-yaki* (sin esmaltar). Aunque *el motoyaki* se considera un plato tradicional japonés, los nombres *motoyaki*, *tamagonomoto* y similares no es muy conocido en Japón en 2021 mientras que usa mayonesa: mayonēzu-*yaki* (o mayo-*yaki*) es mucho más popular.

El motoyaki canadiense es similar al *mayonēzuyaki* japonés en el uso de mayonesa, a diferencia del "motoyaki" japonés.

Motoyaki de ostras

- Okonomiyaki

Okonomiyaki (お好み焼き) teppanyaki japonés, un sabroso plato de panqueques de harina de trigo y otros ingredientes (mezclados o como aderezos) cocinados en un teppan (plancha plana). Las adiciones comunes incluyen repollo, carne y mariscos, y los aderezos incluyen *okonomiyaki* (hecha con salsa inglesa), aonori (hojuelas de algas secas), katsuobushi, mayonesa japonesa y jengibre encurtido.

Okonomiyaki se asocia principalmente con dos variantes distintas de Hiroshima o la región de Kansai en Japón, pero está ampliamente disponible en todo el país, con aderezos y masas que varían según la zona. El nombre se deriva de la palabra *okonomi*, que significa "como quieras" o "lo que te guste", y *yaki*, que significa "a la parrilla". Es un ejemplo de *konamono* (*konamon* en el dialecto de Kansai), o cocina japonesa a base de harina.

También se le llama con un nombre abreviado "Okono", donde la *O* es un prefijo de cortesía y *kono* significa favorito.

Un okonomiyaki de base líquida, popular en Tokio, se llama monjayaki (también escrito como *monja yaki*) y se abrevia como "monja". Fuera de Japón, los vendedores ambulantes también lo sirven en Manila, Taipei, Bangkok y Yakarta.

Un dulce fino parecido a una crepe llamado funoyaki, puede ser un precursor temprano del *okonomiyaki*. Los registros de la palabra *funoyaki* aparecen ya en el siglo XVI, según lo escrito por el maestro del té Sen no Rikyū, y aunque los ingredientes del plato no están claros, es posible que haya incluido *fu* (gluten de trigo). A finales del período Edo (1603-1867), *funoyaki* se refería a una crepe fina horneada en una olla, con miso rociado por un lado. Este dulce es el antepasado de los dulces modernos kintsuba, que también se llama *gintsuba* en Kyoto y Osaka, y taiko-*yaki* (también conocido como imagawayaki), que usan *nerian,* una pasta de frijol dulce.

En la era Meiji (1868-1912), *el monjiyaki* (文字焼き), un dulce relacionado, era popular entre los niños en las dagashiya (駄菓子屋), tiendas que vendían dulces baratos. Esto se hizo dibujando letras (*monji*) o imágenes con masa de harina en un teppan (plancha de hierro) y agregando los ingredientes elegidos. El dulce también se llamaba *dondonyaki* (どんどん焼き), por la onomatopeya de los vendedores de puestos tocando tambores para atraer clientes.

La primera aparición de la palabra "okonomiyaki" fue en una tienda de Osaka en la década de 1930. Después del gran terremoto de Kantō de 1923, cuando la gente carecía de comodidades, cocinar estas crepes se convirtió en un pasatiempo, y después de la Segunda Guerra Mundial (cuando había escasez de arroz). *El okonomiyaki* surgió como un plato económico y abundante para todas las edades, a menudo con aderezos salados, como carne, marisco y verduras. Este "boom *del okonomiyaki*" hizo que los equipos domésticos y los ingredientes para el plato estuvieran disponibles comercialmente. También se convirtió en el plato moderno relacionado monjayaki (モンジャ焼き), que tiene una masa más líquida debido a que se le agrega más agua, lo que da como resultado una consistencia cocida diferente.

El issen yōshoku (cocina barata de estilo occidental) de Kyoto, que se desarrolló en el período Taishō (1912-1926), puede haber producido una forma temprana del sabroso *okonomiyaki* moderno en forma de panqueque con salsa inglesa y cebollino picado.

Okonomiyaki al estilo Kansai u Osaka es la versión predominante del plato y se encuentra en la mayor parte de Japón. La masa está hecha de harina, nagaimo rallado (un tipo largo de ñame), dashi o agua, huevos, repollo rallado y generalmente contiene otros ingredientes como cebolla verde, carne (generalmente panceta de cerdo o tocino americano en rodajas finas), pulpo, calamares, camarones, verduras, konjac, mochi o queso.

A veces se la compara con una tortilla o un panqueque y, a veces, se la denomina "pizza japonesa" o "comida para el alma de Osaka". El plato se puede preparar con anticipación, lo que permite a los clientes usar un *teppan* o placas eléctricas especiales para freír después de mezclar los ingredientes. También pueden tener una barra estilo comedor donde el cocinero prepara el plato delante de los clientes.

Se prepara de forma muy parecida a un panqueque. La masa y el resto de ingredientes se fríen por ambos lados en un teppan utilizando unas espátulas de metal que luego se utilizan para cortar el plato cuando ha terminado de cocinarse. *El okonomiyaki* cocido se cubre con ingredientes que incluyen salsa *okonomiyaki* (hecha con salsa inglesa), aonori (hojuelas de algas), katsuobushi (hojuelas bonito), mayonesa japonesa y jengibre encurtido (beni shōga).

Cuando se sirve con una capa de fideos fritos (ya sea yakisoba o udon), el plato resultante se llama *modan-yaki* (モダン焼き, 盛りだくさん), que significa "mucho" o "amontonado", es decir, el volumen de comida al tener ambos fideos y *okonomiyaki*. *Negiyaki* (ねぎ焼き) es una versión más fina del *okonomiyaki* hecha con una gran cantidad de cebolletas, como el pajeon coreano y los panqueques chinos de cebolla verde.

Una variación llamada *kashimin-yaki* se hace con pollo y sebo en lugar de carne de cerdo en Kishiwada, Osaka. En Hamamatsu, el takuan (daikon encurtido) se mezcla con okonomiyaki. El kintoki-mame dulce guisado se mezcla en okonomiyaki en la prefectura de Tokushima.

En la ciudad de Hiroshima, hay más de 2.000 restaurantes de okonomiyaki, y la prefectura tiene más restaurantes per cápita que cualquier otro lugar de Japón. *Issen yōshoku* (一銭洋食, "comida occidental de una moneda"), un panqueque fino cubierto con cebollas verdes y hojuelas de bonito o camarones, se hizo popular en Hiroshima antes de la Segunda Guerra Mundial. Después del bombardeo atómico de la ciudad en agosto de 1945, *el issen yōshoku* se convirtió en una forma barata para que los residentes supervivientes tuvieran comida. Debido a que los ingredientes originales no siempre eran fáciles de obtener, muchos de los vendedores ambulantes y tiendas comenzaron a hacerlo "cocinado como te gusta", utilizando todos los ingredientes disponibles.

Los ingredientes se colocan en capas en lugar de mezclarse. Las capas suelen ser masa, repollo, cerdo y yakisoba. Elementos opcionales como calamares, pulpo, hojuelas de bonito seco y otros mariscos, así como hojuelas o polvo de nori, brotes de frijol mungo, huevo, pollo, queso y otros ingredientes, según las preferencias del cocinero y del cliente. Los fideos (*yakisoba*, udon) también se utilizan como aderezo con huevo frito y una cantidad generosa de salsa *okonomiyaki*.

La cantidad de repollo que se utiliza suele ser de tres a cuatro veces la cantidad que se utiliza al estilo Osaka. Comienza apilado muy alto y se empuja hacia abajo a medida que se cocina el repollo. El orden de las capas puede variar ligeramente según el estilo y la preferencia del chef, y los ingredientes varían según la preferencia del cliente. Este estilo también se llama *Hiroshima-yaki* o *Hiroshima-okonomi*.

Las ostras (*kaki*) se *mezclan* en okonomiyaki para *kaki-oko* en Hinase, Okayama. En la isla de Innoshima, una variedad llamada Innoshima *okonomiyaki* (o *in'oko* para abreviar) incluye udon, hojuelas de bonito, salsa inglesa y verduras fritas con rebozado crudo. Junto con el "Onomichiyaki", el in'oko se considera un alimento gourmet de clase B según el Shimanami Kaidō. Hay un restaurante en Hiroshima donde los clientes pueden pedir jalapeños, chips de tortilla, chorizo y otros productos latinoamericanos en okonomiyaki o como guarnición.

Otafuku, una de las marcas más populares de salsa okonomiyaki, tiene su sede en Hiroshima y allí tiene un museo de okonomiyaki y un estudio de cocina. Okonomi-mura, en Naka-ku en Hiroshima, era el principal destino de parques temáticos gastronómicos para las familias en Japón según una encuesta de abril de 2004.

Hirayachi (ヒラヤーチー *hirayaachii*) es un plato okinawense parecido a un panqueque, fino y muy sencillo, similar al buchimgae. Es básicamente "una sabrosa crepe de Okinawa con puerros", y a veces se le llama "okonomiyaki al estilo de Okinawa". El nombre significa "frito plano" en el idioma de Okinawa.

La gente lo cocina en casa, por lo que hay pocos restaurantes *de okonomiyaki* en Okinawa y ninguno sirve hirayachi. Los ingredientes consisten en huevos, harina, sal, pimienta negra y cebolla verde, fritos con un poco de aceite en una sartén.

- Takoyaki

Takoyaki (たこ焼き o 蛸焼) es un bocadillo japonés con forma de bola elaborado con una masa a base de harina de trigo y cocinado en una sartén moldeada especial. Por lo general, se rellena con pulpo picado o cortado en cubitos (*tako*), trozos de tempura (tenkasu), jengibre encurtido (*beni shoga*) y cebolla verde (*negi*). Las bolas se untan con salsa takoyaki (similar a la salsa inglesa) y mayonesa, y luego se espolvorean con algas verdes (*aonori*) y virutas de bonito seco (katsuobushi).

Yaki proviene de *yaku* (焼く), que es uno de los métodos de cocción de la cocina japonesa, que significa 'asar a la parrilla', y se puede encontrar en los nombres de otros platos de la cocina japonesa como el okonomiyaki y el ikayaki (otros platos famosos de Osaka). Normalmente, se come como refrigerio o entre comidas, pero en algunas zonas se sirve como guarnición con arroz.

El takoyaki se popularizó por primera vez en Osaka, donde a un vendedor ambulante llamado Tomekichi Endo se le atribuye su invención en 1935. El takoyaki se inspiró en el akashiyaki, una pequeña bola de masa redonda de la ciudad de Akashi en la prefectura de Hyōgo hecha de una masa rica en huevo y pulpo. El takoyaki fue inicialmente popular en la región de Kansai, y luego se extendió a la región de Kantō y otras áreas de Japón. Takoyaki se asocia con la comida callejera yatai puestos y hay muchos restaurantes especializados en takoyaki bien establecidos, particularmente en la región de Kansai. El takoyaki ahora se vende en puntos de venta comerciales, como supermercados y tiendas de conveniencia abiertas las 24 horas.

También es muy popular en la cocina taiwanesa debido a la influencia histórica de la cultura japonesa.

La tienda de takoyaki más antigua que se conoce es Aizuya en Osaka. Fundado por Tomakichi Endo, ha estado abierto desde la década de 1930. El primer takoyaki incluía carne de res y konjac, pero luego Endo pasó a usar el ahora tradicional pulpo y añadió sabor a la masa. Luego, los takoyaki se comen con salsa marrón, similar a la salsa inglesa. En los últimos años, el takoyaki se puede comer con varios aderezos y rellenos (como queso o tocino) a medida que su ámbito cultural ha evolucionado en las partes occidentales del mundo. La comida, conocida como "bolas de pulpo", rápidamente se hizo popular en todo Japón.

- Teriyaki

Teriyaki (照り焼き) es una técnica de cocina en la que los alimentos se asan a la parrilla o a la parrilla con un glaseado de salsa de soja, mirin y azúcar. Aunque comúnmente se asocia con la cocina japonesa, esta técnica de cocina también se usa comúnmente en otras cocinas asiáticas como la cocina china, la cocina indonesia y la cocina tailandesa.

El pescado (jurel, marlín, atún listado, salmón, trucha y caballa) se utiliza principalmente en Japón, mientras que las carnes blancas y rojas (pollo, cerdo, cordero y ternera) se utilizan con mayor frecuencia en Occidente. Otros ingredientes que a veces se utilizan en Japón incluyen calamares, filete de hamburguesa y albóndigas.

La palabra *teriyaki* deriva del sustantivo *teri* (照り), que se refiere al brillo dado por el contenido de azúcar en la tara (タレ), y *yaki* (焼き), que se refiere al método de cocción de asar o asar a la parrilla. Tradicionalmente, la carne se sumerge o se unta con salsa varias veces durante la cocción. Se cree que el teriyaki en Japón evolucionó durante el siglo XVII.

La tara (タレ) se elabora tradicionalmente mezclando y calentando salsa de soja, sake (o mirin) y azúcar (o miel). La salsa se hierve y se reduce al espesor deseado, luego se usa para marinar la carne, que luego se asa a la parrilla o a la parrilla. A veces se añade jengibre y el plato final se puede adornar con cebolletas.

Pato *teriyaki*

Pollo *teriyaki*

Teriyaki de salmón

- Yakiniku

Yakiniku (焼き肉 o 焼肉), que significa "carne a la parrilla", es un término japonés que, en su sentido más amplio, se refiere a la cocina de carne a la parrilla. "Yakiniku" originalmente se refería a la comida occidental "barbacoa", siendo el término popularizado por el escritor japonés Kanagaki Robun (仮名垣魯文) en su *Seiyo Ryoritsu* (es decir, "manual de comida occidental") en 1872 (período Meiji). Más tarde, el término se asoció con la cocina de origen coreano (barbacoa coreana) durante el período Shōwa temprano. Debido a la Guerra de Corea, los términos asociados a Corea en Japón se dividieron en Corea del Norte (Kita Chōsen) y Corea del Sur (Kankoku); la referencia a un "restaurante yakiniku" surgió como un término políticamente correcto para restaurantes de cualquier origen.

Hoy en día, "yakiniku" comúnmente se refiere a un estilo de cocinar carne del tamaño de un bocado (generalmente carne de res y despojos) y verduras en parrillas o planchas sobre una llama de carbón de leña carbonizado por destilación seca (*sumibi*, 炭火) o una parrilla de gas o eléctrica. Es uno de los platos más populares en Japón. Se considera que el origen del yakiniku contemporáneo es la barbacoa coreana, uno de los platos más populares de la cocina coreana.

El estilo actual de los restaurantes yakiniku se deriva de los restaurantes coreanos de Osaka y Tokio, que abrieron alrededor de 1945 por coreanos en Japón. En un restaurante yakiniku, los comensales piden ingredientes crudos preparados (individualmente o en conjunto) que se llevan a la mesa. Los ingredientes son cocinados por los comensales en una parrilla integrada en la mesa, varios trozos a la vez. Luego, los ingredientes se sumergen en salsas conocidas como tara antes de consumirlos. La salsa más común está hecha de salsa de soja mezclada con sake, mirin, azúcar, ajo, jugo de frutas y sésamo. Ajo y chalota o a veces se utilizan salsas a base de miso.

Después de estar prohibido oficialmente durante muchos años, el consumo de carne de vacuno se legalizó en 1871 tras la Restauración Meiji como parte de un esfuerzo por introducir la cultura occidental en el país. El emperador Meiji se convirtió en parte de una campaña para promover el consumo de carne de res, comiendo carne de res públicamente el 24 de enero de 1873. *El filete* y *la carne asada* se tradujeron como *yakiniku* (焼肉) e *iriniku* (焙肉), respectivamente, como los menús de estilo occidental propuestos en *Seiyō Ryōri Shinan,* aunque este uso de la palabra anterior finalmente fue reemplazado por la palabra prestada *sutēki*.

Jingisukan, la transliteración japonesa de Genghis Khan, es un estilo de asar cordero, que también se conoce como un tipo de yakiniku. El plato fue concebido en Hokkaidō, donde ha sido un plato popular entre obreros que recientemente ha ganado popularidad a nivel nacional. Se cree que el nombre Jingisukan fue inventado por Tokuzo Komai, nacido en Sapporo, quien se inspiró en los platos de cordero a la parrilla de la cocina del noreste de China. La primera mención escrita del plato con este nombre fue en 1931.

El estilo japonés común de *yakiniku*, que tiene fuertes influencias de platos coreanos como el bulgogi y el galbi, se generalizó en Japón durante el siglo XX, sobre todo después de la Segunda Guerra Mundial. Los restaurantes que sirven este plato se anuncian como horumonyaki (ホルモン焼き, parrillada de despojos) o simplemente cocina Joseon (coreana) (朝鮮料理, *Chōsen ryōri*). La división de la península de Corea provocó desacuerdos a mediados de la década de 1960 en la denominación de la "comida coreana", y las empresas pro-Sur cambiaron sus signos a "*Kankoku ryōri*" (韓国料理, llamado así por la República de Corea) en lugar de conservar el término *Chōsen* (Joseon), el nombre de la antigua Corea indivisa de la que para entonces se había apropiado el Norte.

Según "Nippon Yakiniku Monogatari escrito por Toshio Miyatsuka", el nombre "yakiniku" se generalizó en la segunda mitad de la década de 1960, y antes de eso, "yakiniku" se llamaba "cocina coreana (朝鮮料理, Chōsen ryōri)". La Península de Corea estaba dividida en norte y sur, y en Japón por esta época, los restaurantes que servían yakiniku y naengmyeon se llamaban a sí mismos "Chōsen ryōri (朝鮮料理, cocina Joseon)", pero con un tratado sobre las Relaciones Básicas entre Japón y la República de Corea en 1965, el nombre "Kankoku ryōri (韓国料理, cocina coreana)" aumentó. Finalmente, los norcoreanos en Japón reclamaron "Chōsen ryōri" y los surcoreanos en Japón reclamaron "Kankoku ryōri", que significa "cocina coreana", que hoy significa yakiniku. Se dice que la palabra "yakiniku" se utilizó como compromiso de conflicto político para poner fin a esta agitación.

Los sistemas de barbacoa ventilados, introducidos por Shinpo Co., Ltd. en marzo de 1980, se extendieron rápidamente por todo Japón, ya que permitían a los comensales comer yakiniku en un ambiente libre de humo y ampliaban enormemente la clientela.

La popularidad del yakiniku recibió un nuevo impulso en 1991, cuando la flexibilización de las restricciones a la importación de carne de vacuno provocó una caída del precio de la carne. Sin embargo, la industria recibió un golpe sin precedentes en 2001 con la aparición de la EEB (enfermedad de las vacas locas) en Japón.

Ingredientes

Los ingredientes típicos incluyen:

- Rōsu: lomos y lomos
- Karubi o baraniku: costillas cortas. De la palabra coreana "galbi". En Japón se suele servir sin huesos, a menos que se especifique como *honé-tsuki-karubi*.
- Harami: carne tierna alrededor del diafragma.
- Bronceado: lengua de res. De la palabra inglesa "lengua". A menudo se sirve con cebolla galesa triturada (Allium fistulosum), sal y jugo de limón.
- Misuji: carne tierna alrededor de la paleta.
- Butabara o Samugyopusaru: panceta de cerdo.
- P-toro/Tontoro: carne grasa alrededor de la mejilla y el cuello.
- Rebā: hígado de res. De la palabra alemana "Leber".
- Tetchan. De la palabra coreana "Dae-chang (대창, 大腸)". Puede denominarse simplemente horumon.
- Hatsu: corazón. De la palabra inglesa "heart".
- Kobukuro: útero de cerdo. Disfrutado por su textura carnosa.
- Tēru: de la palabra inglesa "tail". Rebanadas de rabo de res cortadas en forma transversal, con el hueso adherido.
- Mino/Hachinosu : Callos de ternera
- Gatsu: estómago de cerdo. De la palabra inglesa "gut".
- Pollo
- Mariscos: calamares, mariscos, camarones.
- Verduras: son comunes el pimiento morrón, las zanahorias, el shiitake y otros hongos, la cebolla, el repollo, la berenjena, los brotes de soja (moyashi), el ajo y la calabaza kabocha.

- Yakitori

Yakitori (焼き鳥) ('pollo a la parrilla') es un tipo japonés de pollo ensartado. Su preparación consiste en ensartar la carne con kushi (串), un tipo de brocheta típicamente hecha de acero, bambú o materiales similares. Después se asa sobre fuego de carbón. Durante o después de la cocción, la carne suele condimentarse con salsa tara o sal. El término a veces se usa informalmente para kushiyaki (alimentos a la parrilla y en brochetas) en general.

Como está diseñado para brindar comodidad y portabilidad, el yakitori generalmente se cocina utilizando métodos paso a paso. Tradicionalmente, esto se lograba utilizando parrillas de carbón portátiles. Éste es el método más utilizado por los yatai, aunque los restaurantes pueden utilizar parrillas fijas y, dependiendo de la situación, carbón binchōtan de mayor calidad.

En casa se utilizan aparatos conocidos como *takujō konro* (卓上コンロ, "mini parrilla") o *yakitori-ki* (焼き鳥器, "dispositivo yakitori"). Los yakitori-ki son pequeños aparatos eléctricos que utilizan un elemento calefactor similar al de una parrilla o tostadora para cocinar los alimentos que se colocan encima.

Para facilitar una cocción uniforme, la carne se corta en formas pequeñas y más o menos uniformes y luego se ensarta con *kushi*; después de lo cual los yakitori se sazonan y se cocinan. El carbón es el método preferido para

cocinar, ya que produce mucho calor y llamas fuertes y emite poco o ningún vapor de agua. Esto permite que los ingredientes se cocinen rápidamente mientras le da una textura crujiente a la piel. Si bien se pueden utilizar fuentes de calor eléctricas y de gas, no desarrollan los mismos aromas o texturas que el yakitori cocido al carbón.

Yakitori-ya (焼き鳥屋) son pequeñas tiendas especializadas en yakitori. Por lo general, toman la forma de una tienda compacta que ofrece únicamente servicios de comida para llevar, pero los restaurantes y las cadenas de restaurantes también son populares.

El yakitori no se limita a las tiendas especializadas: se encuentra fácilmente en los menús de izakaya en todo Japón y se vende precocido, congelado en paquetes al vacío o incluso enlatado. Este último se hizo popular gracias a Hotei Foods Corporation, la primera empresa que comenzó a vender yakitori en lata en 1970, con nueve sabores a partir de 2016. Su canción comercial de televisión ha sido icónica para su marca.

Debido a su facilidad de preparación y portabilidad, el yakitori es una comida callejera muy popular, que a menudo se vende en pequeños carritos y puestos conocidos como yatai. Los yatai se encuentran, entre otros lugares, en las calles durante los festivales o en rutas muy transitadas durante el viaje nocturno al trabajo, donde los clientes disfrutan de cerveza y sake con yakitori.

Debido a una amplia diversidad de cortes y métodos de preparación, el yakitori adopta muchas formas. Algunos ejemplos populares incluyen:

- *Momo* (もも), muslo de pollo
- *Mune* (むね), pechuga de pollo
- *Hasami* (はさみ), molleja y cebolleta
- *Sasami* (ささみ), carne interna de la pechuga o "tierna"
- *Negima* (ねぎま), pollo y cebolleta
- Tsukune (つくね), albóndigas de pollo
- *(tori)kawa* ((とり)かわ), piel de pollo, asado hasta que esté crujiente
- *Tebasaki* (手羽先), ala de pollo
- *Bonjiri* (ぼんじり), cola de pollo
- *Shiro* (シロ), intestinos delgados de pollo
- *Nankotsu* (なんこつ), cartílago de pollo
- *Hāto/hatsu* (ハート/ハツ) o kokoro (こころ), corazón de pollo
- *Rebā* (レバー), hígado
- *Shiro rebā* (白レバー) hígado graso
- *Sunagimo* (砂肝) o zuri (ずり), molleja de pollo
- *Toriniku* (鶏肉), carne blanca en brocheta
- *Yotsumi* (四つ身), trozos de pechuga de pollo
- *Seseri* (せせり), carne de cuello de pollo

- Yakizakana

Yakizakana es un plato de pescado a la parrilla**.** Hay dos formas de cocinar pescado a la parrilla: asado directo y asado indirecto.

Asar a la parrilla a fuego directo es un método para asar pescado colocándolo sobre una rejilla o ensartándolo y sosteniéndolo directamente sobre el fuego, usando calor radiante. El carbón vegetal se considera una buena fuente de calor porque proporciona calor radiante a una temperatura constante. Las brochetas de metal también se calientan por dentro debido a la conducción del calor, lo que acorta el tiempo de cocción, pero es necesario darles la vuelta mientras aún están calientes para evitar que se peguen a la carne y sean difíciles de quitar.

Además de usar una sartén, el asado indirecto incluye asado en tempura, teppanyaki, asado envuelto y asado en olla de sal, y la transferencia de calor es más suave que la del asado directo.

Además, dependiendo del condimento, los hay a la parrilla con sal, teriyaki y tsuke-yaki, y el teriyaki y el tsuke-yaki utilizan pescado relativamente graso.

Meuniere es un plato típico de pescado a la parrilla, y las guarniciones incluyen batatas en polvo, perejil y limón. También juega un papel importante en la cocina japonesa como plato a la parrilla con una sopa y tres guarniciones. Como aperitivo para pescado a la parrilla, decore con nabos crisantemo, jengibre en rama, raíz de loto, castañas confitadas y kumquats confitados.

Nabemono

El *Nabemono* (鍋物, なべ物, *nabe* "olla" + *mono* "cosa"), o simplemente *nabe*, es una variedad de platos japoneses de olla caliente, también conocidos como platos de una olla y "cosas en una olla".

Los nabemono son guisos y sopas que contienen muchos tipos de ingredientes y que se sirven aún hirviendo. Por eso, Nabe normalmente se disfruta en los días fríos o en invierno. En el Japón moderno, los nabemono se mantienen calientes en la mesa del comedor mediante estufas portátiles. El plato se cocina frecuentemente en la mesa y los comensales pueden escoger de la olla los ingredientes cocidos que quieran. Se come con caldo o con salsa. También se pueden añadir sucesivamente otros ingredientes a la olla.

Hay dos tipos de nabemono en Japón: caldos ligeramente aromatizados (con kombu), como *yudōfu* (湯豆腐) y *mizutaki* (水炊き), que se comen con una salsa (tara) para disfrutar el sabor de los ingredientes mismos; y caldo de sabor fuerte, típicamente con miso, salsa de soja, dashi y/o tipos de soja dulce como *yosenabe* (寄鍋), *oden* (おでん) y *sukiyaki* (すき焼き), que se come sin más saborizantes.

Las vasijas están hechas tradicionalmente de arcilla (土鍋, donabe) o de hierro fundido grueso (鉄鍋, *tetsunabe*). Las ollas de barro pueden mantenerse calientes por un tiempo después de ser retiradas del fuego, mientras que las ollas de hierro fundido distribuyen uniformemente el calor y son preferibles para el sukiyaki. Las ollas suelen colocarse en el centro de las mesas del comedor y son compartidas por varias personas. Esta se considera la forma más sociable de comer con amigos y familiares.

- Motsunabe

Motsunabe (もつ鍋) es un tipo de nabemono de la cocina japonesa, que se elabora a partir de tripas u otros despojos de res o cerdo. Es un guiso popular elaborado con porciones de tripas de varios tipos de carne. Cuando está cocido, se rellena con sopa, se preparan menudencias de res o cerdo y se hierven un rato; Se añade repollo y cebollino al ajillo. La sopa base suele ser salsa de soja con ajo y ají o miso. Los fideos Champon a menudo se ponen en la olla y se hierven para completar el plato. Los despojos utilizados en el motsunabe son principalmente intestinos de res, pero se pueden utilizar varios tipos de despojos.

Originalmente, el motsunabe era un plato de Fukuoka, pero algunos restaurantes llegaron a Tokio en la década de 1990, los medios de comunicación lo hicieron popular y se hizo conocido en todo el país. Más tarde, cuando la EEB llegó a Japón y el auge se convirtió en una moda pasajera, los restaurantes motsunabe no han sido muy populares en Kantō y Tokio. En la zona de Kansai es muy popular el horumonyaki, que se parece al motsunabe en que es una cocina local elaborada con despojos de ternera o cerdo. En Fukuoka, el motsunabe sigue siendo popular porque no es tan caro. Se disfruta con alcohol.

- Shabu-shabu

Shabu-shabu (しゃぶしゃぶ, *shabushabu*) es un plato japonés de nabemono estofado de carne y verduras en rodajas finas hervidas en agua y servidas con salsas. El término es onomatopéyico, derivado del sonido – "swish swish" – emitido cuando los ingredientes se revuelven en la olla. La comida la cocina el comensal pieza a pieza en la mesa. El shabu-shabu es generalmente más sabroso y menos dulce que el sukiyaki.

El shabu-shabu se inventó en Japón en el siglo XX con la apertura del restaurante "Suehiro" en Osaka, donde también se inventó el nombre. El presidente del restaurante, Chūichi Miyake, registró el nombre como marca registrada en 1952. Shabu-shabu se hizo cada vez más popular en la región de Kansai y en 1955 también se añadió al menú de los restaurantes de Tokio y luego se extendió por todo Japón.

Hay dos historias creídas. Uno de ellos se remonta a la olla caliente de Mongolia Interior conocida como cordero hervido instantáneamente (*Shuàn Yángròu*). Debido a que *Shabu-shabu* es muy similar a este plato, no solo el método sino también la olla en sí.

Otra posible historia se origina en la olla caliente japonesa Mizutaki, que es un tipo popular de nabemono en Japón. Mizutaki tiene varios ingredientes y versiones, pero siempre se basa en dashi o agua sin saborizantes adicionales.

En comparación con otros platos japoneses de estofado (nabemono), como el conocido sukiyaki, el shabu-shabu rara vez se cocina en casa en Japón. Sin embargo, junto con *el sukiyaki*, *el shabu-shabu* es un plato popular en muchas partes de Japón, y también en los barrios locales japoneses (llamados coloquialmente "Pequeños Tokios") en países como Estados Unidos y Canadá. También es popular en Taiwán y Corea del Sur.

El plato generalmente se elabora con carne de res en rodajas finas, pero algunas versiones usan carne de cerdo, cangrejo, pollo, cordero, pato o langosta. La mayoría de las veces se utiliza el filete chuletón, pero también son comunes los cortes menos tiernos, como el solomillo superior. También se puede utilizar una raza de ganado más cara, como el Wagyu. Suele servirse con tofu y verduras, entre ellas col china, hojas de crisantemo, nori (alga comestible), cebollas, zanahorias y setas shiitake y enokitake. En algunos lugares, udon, mochi o harusame. También se pueden servir fideos.

El plato se prepara sumergiendo una fina loncha de carne o un trozo de verdura en una olla con agua hirviendo o dashi (caldo) elaborado con konbu (algas marinas) y revolviéndolo. Normalmente, la carne cruda se sumerge en el caldo caliente durante sólo unos segundos, ya que los trozos se cortan en rodajas finas como papel para que se cocinen rápidamente. Poner toda la carne en la olla a la vez puede provocar que se cocine demasiado. La carne y las verduras cocidas generalmente se bañan en salsa ponzu o goma (semillas de sésamo) antes de comer y se sirven con un plato de arroz blanco al vapor.

Lo más habitual es que se utilice carne (ternera, cerdo o pollo) para el Shabu-shabu, pero últimamente también hay cada vez más variaciones con verduras o pescado. Para la variación con verduras se puede utilizar lechuga o rábano

en rodajas. Las variaciones de pescado se suelen hacer con cola amarilla (buri), medregal (kanpachi) o dorada (tai). Para algunas otras variaciones Shabu-Shabu más raras se utilizan pulpos o cangrejos.

Cuando la carne cocida se sirve fría, se llama "Rei-shabu". Rei-shabu se vende a menudo en tiendas de conveniencia y supermercados en Japón.

Región de Tohoku: El Wakame Shabu-shabu ("El Wakame no Shabu-shabu")

Región de Kansai: Congrio (hamo) Shabu-shabu ("Hamo-Shabu")

Prefectura de Toyama: Cola amarilla (buri) Shabu-shabu ("Buri-Shabu")

Prefectura de Hokkaido: Pulpo Shabu-shabu ("Tako-shabu")

Prefectura de Kagoshima: Kagoshima Kurobuta Shabu-shabu ("Kurobuta-Shabu")

Nagoya: Nagoya-kochin (un famoso pollo de raza nativa japonesa) Shabu-shabu ("Tori-Shabu")

- Sukiyaki

Sukiyaki (鋤焼, o más comúnmente すき焼き) es un plato japonés que se prepara y sirve al estilo nabemono.

Consiste en carne (generalmente carne de res en rodajas finas) que se cocina lentamente o se cuece a fuego lento en la mesa, junto con verduras y otros ingredientes, en una olla de hierro poco profunda en una mezcla de salsa de soja, azúcar y mirin. Los ingredientes generalmente se sumergen en un tazón pequeño de huevos crudos batidos después de cocinarlos en la olla y luego se comen.

Generalmente el sukiyaki es un plato de invierno y se encuentra comúnmente en los bōnenkai, fiestas japonesas de fin de año.

Generalmente se utiliza carne de res en rodajas finas para el sukiyaki, aunque en el pasado, en ciertas partes del país (especialmente en Hokkaidō y Niigata) la carne de cerdo también era popular.

Los ingredientes populares cocinados con carne de res son:

- Tofu (generalmente tofu firme chamuscado).
- Negi (un tipo de cebolleta).
- Verduras de hoja verde, como la col china y el shungiku (guirnalda de hojas de crisantemo).
- Hongos como el shiitake y el enokitake.
- Fideos de vidrio hechos de konnyaku o cormo, como los fideos ito konnyaku o shirataki.

A veces se añade udon de trigo hervido o mochi (pasteles de arroz), normalmente al final para absorber el caldo.

Sukiyaki es un plato de una sola olla (nabemono) que se desarrolló durante la era Meiji. Las distintas regiones tienen distintas formas de preparar el sukiyaki. Hay dos estilos principales, el estilo Kanto del este de Japón y el estilo Kansai del oeste de Japón.

Al estilo Kanto, se vierte y calienta en una olla warishita (una mezcla de sake, salsa de soja, azúcar, mirin y dashi), luego se añaden carne, verduras y otros ingredientes y se cuecen a fuego lento. En el sukiyaki al estilo de Kansai, primero se calienta la carne en la olla. Cuando la carne está casi cocida, se agrega azúcar, sake y salsa de soja, luego se agregan las verduras y otros ingredientes al final.

Las verduras y la carne utilizadas son diferentes entre los dos estilos. Debido a que la carne de res era cara en el pasado, el uso de carne de cerdo era común en las regiones del norte y del este. Otros ingredientes añadidos al sukiyaki moderno incluyen pollo (*tori-suki*), pescado (*uo-suki* u *oki-suki*), fideos udon (*udon-suki*), negi, hongos

shiitake, shirataki y tofu ligeramente asado. En ambos estilos, se utilizan huevos crudos como salsa y se sirve arroz al vapor con semillas de sésamo negro.

Existen varias tradiciones sobre el sukiyaki. Algunos se refieren al nombre. Una teoría sobre el origen del nombre proviene de la palabra *suki* (鋤), que significa pala, y *yaki* (焼き) que es el verbo asar. Durante el período Edo (1603-1868), los agricultores utilizaban el suki para cocinar pescado y tofu. Sin embargo, el sukiyaki se convirtió en un plato tradicional japonés durante la era Meiji (1868-1912). Otra teoría es que el nombre proviene de la palabra sukimi (剥き身), que significa "carne en rodajas finas".

Otra tradición se refiere a la historia del sukiyaki. El budismo se introdujo en Japón durante el período Asuka. En ese momento, matar animales estaba en contra de la ley budista. También estaba prohibido comer carne de vacuno ya que el ganado se consideraba animal de trabajo. Sin embargo, las personas podían comer carne en circunstancias especiales, como cuando estaban enfermas o en eventos especiales como el bōnenkai, la fiesta de copas de fin de año. Durante el período Edo, comer animales de caza como el jabalí y el pato era común y no estaba prohibido. En la década de 1860, cuando Japón abrió sus puertos a los comerciantes extranjeros, los extranjeros que llegaron a Japón introdujeron la cultura de comer carne y nuevos estilos de cocina. Las vacas, la leche, la carne y los huevos se utilizaron ampliamente, y el sukiyaki era una forma popular de servirlos. Al principio, se importaba ganado de países vecinos como Corea y China a medida que aumentaba la demanda de carne vacuna. El sukiyaki posiblemente se originó y se hizo popular en la región de Kansai. Tras el gran terremoto de Kantō de 1923, muchos restaurantes de carne en Tokio cerraron y muchas personas en Kantō se mudaron temporalmente al área de Osaka. Mientras la gente de Kantō estaba en Osaka, se acostumbraron al estilo de sukiyaki de Kansai y, cuando regresaron a Kantō, introdujeron el estilo de sukiyaki de Kansai, donde desde entonces se ha vuelto popular. La carne de res es el ingrediente principal del sukiyaki actual.

El sukiyaki se hizo prominente en los restaurantes japoneses de Estados Unidos en la década de 1930. En la década de 1980, el sukiyaki se estaba volviendo oscuro a medida que el sushi se hacía más prominente.

- Chirinabe

El chirinabe (ちり鍋) es un guiso japonés elaborado con filetes de pescado blanco cocidos en agua con verduras y tofu. El caldo se caracteriza por su sabor suave al no estar condimentado. También es una palabra estacional para invierno.

Históricamente, en la región de Chugoku y en Shikoku se han visto platos elaborados hirviendo pescado con verduras y otros ingredientes desde la antigüedad. Se hizo popular como plato caliente en Tokio desde finales del período Edo hasta principios del período Meiji. También existe la teoría de que comenzó cuando los occidentales que no comían pescado crudo pusieron el sashimi que les servían en una olla y lo cocinaron.

Se dice que el nombre "Chirinabe" proviene de la forma en que los filetes de pescado fresco se arrugan hasta convertirse en polvo cuando se colocan en agua hirviendo. Los platos elaborados cocinando al vapor ingredientes similares, como los filetes de pescado blanco, se denominan "chirimushi" por la misma razón.

Existen muchas variaciones dependiendo del tipo de pez, y generalmente se le llama agregando “chiri” al final del nombre de la especie de pez. Ejemplos típicos incluyen el “taachiri” elaborado con bacalao, el “taichiri” elaborado con dorada y el “kawabuta chiri” elaborado con pez globo. Fugu Chiri también se llama "Tecchiri", y se dice que proviene del nombre común del pez globo, "Teppo" (porque es venenoso y te matará si te golpea). En la prefectura de Nagasaki también se han utilizado filetes de kueh (ara). Además, los platos calientes que utilizan no sólo pescado

blanco sino también carne como pollo se tratan como "chirinabe" si se hierven en agua, y el "buta chiri", elaborado con carne de cerdo en rodajas finas, es especialmente popular. Se le conoce como olla caliente.

Además de los filetes de pescado, se utilizan como acompañamiento verduras de hojas verdes como cebollas verdes, col china y crisantemos de guirnalda. Las hortalizas de raíz pueden incluir rábanos o zanahorias en rodajas finas. También se utilizan setas como el shiitake. Además, a menudo se utiliza tofu y, a veces, se añaden fideos. Por lo general, se hierve en agua, pero a veces se agregan algas dashi para darle sabor.

Al comer, sazone con salsa ponzu en un plato para servir. Los condimentos utilizados incluyen cebollino, hojas de arce ralladas y chile shichimi. Uno de los atractivos de este plato es que cada persona puede condimentarlo libremente con sus propios condimentos.

- Chigenage

Los jjigae son guisos coreanos. Hay muchas variedades; Por lo general, se elaboran con carne, mariscos o verduras en un caldo sazonado con gochujang (pasta de chile rojo), doenjang (pasta de soja), ganjang (salsa de soja) o saeu-jeot (camarones salados y fermentados). *El jjigae* se sirve a menudo como plato comunitario.

Las comidas coreanas suelen incluir *jjigae* o guk. Durante la dinastía Joseon, se conocía como *jochi*, y siempre había dos variedades presentes en el surasang (cocina real) del rey.

Los tipos de *jjigae* a menudo se nombran según sus ingredientes principales, como *saengseon jjigae* hecho de pescado o *dubu jjigae*. A veces también reciben nombres según su caldo y condimentos, por ejemplo, *gochujang jjigae* o doenjang-jjigae.

En Japón, los platos estofados al estilo de la península coreana a veces se expresan como "estofado Jjigae", pero la palabra coreana "Jjigae" ya incluye el significado de "plato estofado".

Debido a la gran popularidad del kimchi, el kimchi jjigae (estofado de kimchi) es un ejemplo típico, y también hay muchos platos preparados.

- Imoni

Imoni (芋煮) es un tipo de sopa de taro y carne que se come tradicionalmente en otoño en la región de Tōhoku en Japón. La prefectura de Yamagata en particular es famosa por su imoni, pero otras prefecturas de la región también tienen sus propias variedades.

Imoni se come como cualquier sopa, principalmente a finales del verano y principios del otoño, pero es más famoso como alimento al aire libre. En otoño, grupos de personas preparan imoni alrededor de un fuego cerca de un río se considera un signo de la temporada, y las tiendas de conveniencia mantienen reservas de leña y otros suministros solo para la ocasión.

Las diferentes recetas de imoni varían de una prefectura a otra: por ejemplo, el imoni del interior de Yamagata contiene carne de res, azúcar y salsa de soja y es dulce, mientras que el imoni preparado en la vecina prefectura de Miyagi no lo contiene, pero incluye pasta de miso para darle sabor a la sopa. De manera similar, incluso la región Shōnai de Yamagata presenta una base de carne de cerdo y miso en lugar de la base de carne de res y salsa de soja de las zonas del interior de la misma prefectura. Sin embargo, varios ingredientes se consideran partes estándar de la receta:

- Raíz de taro (satoimo,サトイモ/さといも, 里芋)
- Carne en rodajas finas, normalmente de ternera o cerdo.
- Konnyaku, gelatina densa hecha de la planta konjac.
- Salsa de soja.

Otros ingredientes pueden incluir col china (*hakusai*), raíz de bardana (*gobō*), daikon, zanahoria, negi (cebolla verde japonesa), sake mirin, tofu, champiñones (en particular shimeji, hiratake, shiitake, maitake) y modificaciones específicas de la región.

En la prefectura de Yamagata en particular, y en sus vecinos en general, *los imonikai* (芋煮会 "fiestas de imoni") son una importante tradición otoñal. Los turistas acuden en masa a Yamagata para el Festival Imoni de Otoño (Akino Imonikai), donde se unen a los residentes locales a orillas del río Mamigasaki el primer domingo de septiembre para comer imoni de una gigantesca tetera de hierro, que utiliza una grúa de construcción para agregar ingredientes y revolver la olla. En 2009, el festival sirvió imoni a 30.000 invitados antes de que se vaciara la olla.

Muchas escuelas y organizaciones laborales del norte de Japón organizan imonikai para sus estudiantes o empleados. Durante septiembre y octubre es común ver grupos de juerguistas imonikai en las orillas de los ríos, incluso cerca de las principales carreteras.

- Kiritanpo

Kiritanpo (きりたんぽ) es un plato japonés particularmente en la prefectura de Akita. El arroz recién cocido se machaca hasta obtener un puré, luego se le forman cilindros alrededor de brochetas de cedro japonés y se tuesta sobre un hogar abierto. Luego se puede servir con miso dulce o cocinar como bolas de masa con carne y verduras en sopas.

Dado que Kiritanpo nabe es un plato casero, no existen reglas con respecto al tipo de pollo que se coloca en la olla. El pollo Hinai Jidori empezó a utilizarse después de que una empresa de la ciudad de Odate, donde se produce el Hinai Jidori, lograra venderlo como un conjunto, señalando que no se endurece demasiado incluso cuando se hierve, lo

que lo hace ideal para platos calientes. Después de eso, se originó en la ciudad de Kazuno en la parte norte de la prefectura, se estableció en la ciudad de Odate y se hizo muy popular como plato local de la prefectura de Akita.

Por otro lado, en la parte sur del país, alrededor de la ciudad de Yurihonjo, la ciudad de Daisen, la ciudad de Yokote y la ciudad de Yuzawa, no era un plato muy familiar. Después de que Kiritanpo se hiciera famoso en todo el país, se extendió a la parte sur de la prefectura como una especialidad de la prefectura de Akita. Más bien, la parte sur de la prefectura es el área de distribución del imoni-kai, que se practica ampliamente en las prefecturas de Yamagata y Miyagi.

- Chankonabe

Chankonabe (ちゃんこ鍋) es un guiso japonés (un tipo de nabemono o plato de una sola olla) que los luchadores de sumo suelen comer en grandes cantidades como parte de una dieta para ganar peso.

El plato contiene una base de sopa dashi o caldo de pollo con sake o mirin para darle sabor. El plato no se elabora según una receta fija y, a menudo, contiene todo lo que está disponible para el cocinero; la mayor parte se compone de grandes cantidades de fuentes de proteínas como pollo (en cuartos, sin piel), pescado (frito y hecho bolas), tofu o, a veces, carne de res y verduras (daikon, bok choy, etc.).

Si bien se considera un plato razonablemente saludable por sí solo, *el chankonabe* es muy rico en proteínas y generalmente se sirve en cantidades masivas, con cerveza y arroz para aumentar la ingesta calórica. El caldo de chankonabe sobrante también se puede utilizar posteriormente como caldo para fideos sōmen o udon.

Chankonabe se sirve tradicionalmente según la antigüedad: los luchadores senior y los invitados del establo de sumo reciben la primera opción, y los luchadores junior reciben lo que queda.

Chankonabe también es una comida de restaurante popular, que a menudo se sirve en restaurantes operados por luchadores de sumo retirados que se especializan en el plato; El primero de ellos, Kawasaki Chanko, se inició en 1937 en el distrito Ryōgoku de Tokio, hogar de muchos establos de sumo destacados.

El chankonabe que se sirve durante los torneos de sumo se elabora exclusivamente con pollo, la idea es que un luchador siempre debe estar sobre dos patas como un pollo, no a cuatro patas.

Mushimono

Mushimono es un término culinario japonés que alude a un plato al vapor, normalmente conteniendo pollo, pescado o verdura, y a veces tratado con sake. Los ingredientes se cuecen al vapor hasta que quedan tiernos y se sirven calientes. El *chawanmushi* es un ejemplo popular.

Mushimono con hoja de cerezo

Los métodos de cocción al vapor incluyen:

- Cocer los ingredientes en pequeños cuencos o tazas. Tras la cocción, se sirven estos recipientes en platos.
- Cocer los ingredientes sueltos en una vaporera grande.

Nimono

Nimono (煮物) es un plato guisado o hervido a fuego lento. Un ingrediente base se cuece a fuego lento en caldo de shiru aromatizado con sake, salsa de soja y una pequeña cantidad de edulcorante.

- Oden

Oden (おでん, 御田) es un plato consta de varios ingredientes como huevos duros, daikon o konjac y pasteles de pescado procesados guisados en un caldo dashi ligero con sabor a soja.

Oden era originalmente lo que ahora se llama comúnmente *misodengaku* o simplemente *dengaku*; El konjac (*konnyaku*) o tofu se hervía y se comía con miso. Más tarde, en lugar de usar miso, los ingredientes se cocinaron en dashi y el oden se hizo popular. Los ingredientes varían según la región y entre cada hogar. Karashi se utiliza a menudo como condimento.

El oden se vende a menudo en carritos de comida, aunque también lo sirven algunos izakayas y varias cadenas de tiendas de conveniencia, y existen restaurantes dedicados al oden. Se venden muchas variedades diferentes, y los platos de un solo ingrediente a veces cuestan tan solo 100 yenes. Si bien generalmente se considera un alimento de invierno, algunos carritos y restaurantes ofrecen oden durante todo el año. Muchos de estos restaurantes mantienen su caldo como caldo maestro, reponiéndolo mientras hierve a fuego lento para permitir que el sabor se profundice y se desarrolle durante muchos meses y años.

En Nagoya, puede llamarse *Kantō-ni* (関東煮) y la salsa de soja se utiliza como salsa para mojar. El miso oden se cuece a fuego lento en caldo hatchomiso, que tiene un sabor ligeramente dulce. Konjac y tofu son ingredientes comunes.

En el área de Kansai, este plato a veces se llama *Kanto-daki* (関東炊き) y tiende a tener un sabor más fuerte que la versión más ligera de Kantō.

Oden en Shizuoka utiliza un caldo de color oscuro aromatizado con caldo de res y salsa de soja oscura, y todos los ingredientes están ensartados. Antes de comer se espolvorea pescado seco y molido (sardina, caballa o katsuobushi) y aonori en polvo.

Los restaurantes de udon en la prefectura de Kagawa en Shikoku casi siempre ofrecen oden como guarnición, para comer con miso dulce mientras se espera el udon.

Según el volumen 3 de la Enciclopedia Heibonsha (1943), “Nai Dengaku”, que se sirve con dengaku sobre arroz, se hizo popular alrededor de la era Kan'ei, y pronto apareció el konnyaku dengaku, que es la abreviatura de Oden. Según "Naniwa no Kaze", "incluso en esta región (Kamigata), el konjac dengaku se llama universalmente oden". Konnyaku oden en ese momento era miso dengaku, pero la popularidad del nai dengaku llevó a la creación del konnyaku guisado, que entonces se llamaba "oden guisado", pero más bien, este nombre se hizo cargo, y las verduras guisadas como hampen y shinda. También se utilizaba maki, y se le ha llegado a llamar ampliamente oden. En el Morisada Kanko escrito alrededor de 1837, hay un plato llamado "jokan oden", que se presenta como "dengaku hecho con sake y konjac, y en Edo también venden dengaku de batata".

A principios del período Edo, la mayor parte de la salsa de soja que ingresaba al mercado de Edo procedía de Kamigata y, según una encuesta realizada en el período Kyoho. En el siglo XIX, la proporción de salsa de soja suministrada desde la zona económica regional alrededor del mercado de Edo aumentó, y en 1856, al final del período Edo, la salsa de soja Kamigata representaba el 5,6%. La elaboración de salsa de soja comenzó en Choshi durante el período Genroku, y con el desarrollo de la zona económica de Edo, comenzó a florecer el suministro de salsa de soja con buen aroma y sabor. Se empezó a elaborar "Oden". En Edo, donde la industria de los restaurantes estaba prosperando, los vendedores de oden y los puestos de comida con cortinas que decían "Oden Kanzake" se hicieron populares, vendiéndolos con el lema "Oden y sake, dulce y picante, bueno para ti". Por esta época, el hanpen también comenzó a utilizarse como especie. En el período Edo, se utilizaban hojuelas de bonito

raspadas y se combinaban con algas marinas para hacer caldo de sopa. El área de Nihonbashi Muromachi está cerca del Uogashi (mercado), y hay tiendas establecidas desde hace mucho tiempo que se fundaron en 1668 alrededor del mercado Tsukiji, que luego fue reubicado. La "Historia de la comida japonesa" describe que "udon, kastri y oden" se vendieron en el mercado negro después de la Segunda Guerra Mundial.

En Kamigata, el dengaku llegó a servirse en las habitaciones como "ozashiki oden", pero para distinguirlo del "dengaku no asado", en el que las semillas se calientan en sopa de algas y se sumergen en miso dulce, se llamaba “kanto oden”, se llamaba daki. Posteriormente, al Kanto-ni se le dio un toque al estilo Kansai, con dashi elaborado con algas marinas, carne de ballena, tendón de res, etc., y salsa de soja ligera. Algunas personas llaman a esto "cocina de Kansai". En Tenma en Osaka, el pulpo guisado dulce y picante es popular y se llama "Kanto-ni", y se cree que el origen de la palabra "Kanto-ni" en relación con oden es "kantofu-ni" o un plato de guiso de la China cantonesa. También existe la teoría de que es "hervido cantonés", pero esto no es seguro.

Una teoría es que Kanto-ni también se llamaba "oden mejorado" en ese momento, y en 1887, el propietario de "Donki" en Hongo, Tokio, utilizó la sopa de la cocina occidental y cocinó a fuego lento el tradicional oden, que no era caldoso, en abundante sopa. También se dice que es el comienzo. En el libro de texto de cocina del Ejército Imperial Japonés "Métodos de cocina militar" publicado en 1937, el oden elaborado con Ganmodoki, konnyaku, rábano daikon, taro y chikuwabu cocinados en un caldo de bonito rallado, salsa de soja y azúcar se llama "Kanto-ni" y estaba separado de Dengaku.

Los puestos de Oden Chahan eran populares en Tokio durante el período Meiji, pero sufrieron daños importantes durante el Gran Terremoto de Kanto (1923) durante el período Taisho. Durante el proceso de recuperación del terremoto, los artesanos se trasladaron de Kansai a Kanto, y el “Kanto ni” al estilo de Kansai fue importado de regreso a Kanto, lo que llevó a la difusión de condimentos y tipos de oden que antes no se habían utilizado. Se ha utilizado en Kanto. Como resultado, hay casos en los que incluso las tiendas de oden establecidas desde hace mucho tiempo en Tokio ahora tienen como tradición sabores suaves al estilo de Kansai. La Enciclopedia Heibonsha publicada en 1943 lo enumera como "el nombre del konjac dengaku y del konjac guisado", y se cree que la atención se centraba en el konnyaku en ese momento.

El oden, que se puede servir hirviéndolo previamente, se extendió por todo Japón y se hizo popular en los puestos de comida callejera, bares izakaya y tiendas de dulces, y se convirtió en un elemento estándar del menú de cocina casera. Además, desde la década de 1980, las tiendas de conveniencia de todo el país comenzaron a venderlo como un producto limitado en invierno y también estuvo disponible durante todo el año, haciéndolo aún más familiar. Debido al impacto de la COVID-19 y al problema de la pérdida de alimentos, las tiendas de conveniencia están pasando de vender productos en accesorios a productos en bolsas de esterilización, o están reduciendo sus áreas de venta al permitir que las tiendas franquiciadas ya no vendan el producto.

- Kakuni

Kakuni (角煮) es un plato japonés de cerdo estofado que literalmente significa "cuadrado cocido a fuego lento".

Kakuni es una cocina regional popular (meibutsu) de Kyushu, particularmente de Nagasaki. Este plato en particular probablemente se originó en el famoso plato chino Dongpo Pork, lo que lo convierte en una forma de cocina japonesa china, aunque la salsa es menos espesa que su origen. Durante las dinastías Ming y Song, la principal ruta comercial chino-japonesa existía entre Hangzhou y Kyūshū. Muchos chinos vivían en las principales ciudades portuarias de Kyushu, como Nagasaki; Asimismo, muchos japoneses vivían en Hangzhou. Por lo tanto, la carne de cerdo se popularizó en las principales ciudades de Kyushu.

La variación regional de Okinawa se llama Rafute.

Kakuni está hecho de cubos gruesos de panceta de cerdo cocidos a fuego lento en dashi, salsa de soja, mirin, azúcar y sake. Al cocinarlo durante mucho tiempo a baja temperatura, el colágeno se descompone en gelatina manteniendo la carne húmeda y al mismo tiempo se vuelve extremadamente tierna, lo que permite consumirla fácilmente con palillos. El plato se sirve a menudo con cebolletas, daikon y karashi.

- Nikujaga

Nikujaga (肉じゃが) es un plato japonés de carne, patatas y cebolla guisado en salsa de soja endulzada y mirin, a veces con ito konnyaku y verduras. Nikujaga es un ejemplo de yōshoku (cocina japonesa de influencia occidental). Generalmente, las patatas constituyen la mayor parte del plato y la carne sirve principalmente como fuente de sabor. Por lo general, se hierve hasta que se haya eliminado la mayor parte del líquido. La carne de res en rodajas finas es la carne más utilizada, aunque la carne picada o molida también es popular. En el este de Japón se suele utilizar carne de cerdo en lugar de carne de vacuno.

Nikujaga es un plato casero común de invierno, servido con un plato de arroz blanco y sopa de miso. También se ve en ocasiones en izakayas.

Nikujaga fue inventado por chefs de la Armada Imperial Japonesa a finales del siglo XIX.

Una historia es que en 1895 Tōgō Heihachirō ordenó a los cocineros navales que crearan una versión de los guisos de carne que se sirven en la Royal Navy británica. Tōgō estaba estacionado en Maizuru, Kyoto, lo que estableció esta base de la Armada Imperial Japonesa como el lugar de nacimiento del nikujaga.

El gobierno municipal de Kure, Hiroshima, respondió en 1898 con la afirmación de que Tōgō encargó el plato mientras se desempeñaba como jefe de personal de la base naval de Kure.

- Nizakana

Nizakana es un plato en el que se hierve pescado en sopa condimentada.

En términos generales, el pescado blanco se debe hervir por un corto tiempo para que tenga un sabor ligero, mientras que el pescado rojo se debe hervir por un período más largo para eliminar el olor a pescado y permitir que el sabor penetre hasta el centro. En el caso del pescado de agua dulce, también se utilizan métodos como asarlo a la parrilla antes de hervirlo o agregarlo a un rico caldo frío y hervirlo para eliminar el olor único.

Cuando se prepara pescado hervido con un cuchillo, se dice que se recomienda cortar en ángulo recto con respecto al pescado, como tsutsukiri o sogikiri; cortar en ángulo tiende a hacer que el pescado se desmorone.

Es mejor usar una olla plana y poco profunda con un fondo grueso y, a menudo, se usa una tapa abatible de un tamaño más pequeño que el diámetro de la olla para evitar que hierva. Al hervir, como en el kanroni, se utiliza un colador de bambú o una piel de bambú para evitar que la olla se queme.

Para suprimir el olor a pescado, a veces se añaden condimentos como cebollas verdes, jengibre, vinagre, frutas cítricas como limón y yuzu, ajo, leche, mostaza mixta, sake, mirin, vino y miso.

- Soki

Soki (ソーキ *sooki*) es una especialidad de la cocina de la prefectura de Okinawa, Japón. Los soki son costillas de cerdo guisadas (normalmente deshuesadas), con el cartílago todavía adherido. A menudo se sirven con soba de Okinawa (llamada *suba*).

Soba de Okinawa con soki guisado encima. Los soki se preparan hirviéndolos primero para eliminar el exceso de grasa y luego guisándolos en una mezcla de awamori (para ablandar la carne), salsa de soja y azúcar durante tres o cuatro horas. Luego se colocan en un cuenco de Okinawa soba.

Sopa que contiene soki, konbu (algas comestibles) y daikon (rábano japonés), con sal y salsa de soja para darle sabor. Primero se hierve el soki para eliminar el exceso de grasa y la grasa y luego se cuece en la sopa hasta que esté tierno.

En Japón continental, el konbu generalmente se usa sólo para darle sabor y luego se descarta, pero una característica distintiva de las sopas de Okinawa es que el konbu se deja dentro.

<u>Itamemono</u>

El itamemono (炒め物) no es un método nativo de cocinar en Japón; sin embargo, los salteados chinos simulados como el yasai itame (野菜炒め, verduras salteadas) han sido un alimento básico en los hogares y comedores de todo Japón desde la década de 1950.

- Chanpuru

Chanpurū (チャンプルー) es un plato salteado de Okinawa. Se considera el plato representativo de la cocina de Okinawa.

Chanpurū generalmente consiste en tofu combinado con algún tipo de verdura, carne o pescado. Carnes frías (como American Spam o Danish Tulip), huevo, *moyashi* (brotes de soja) y *gōyā* (melón amargo), son algunos otros ingredientes comunes. El spam no se suele utilizar en el Japón continental; pero es más común en Okinawa debido principalmente a la influencia histórica de su introducción por parte de la Marina de los EE. UU. *Chanpurū* en Okinawa significa "algo mezclado" y la palabra se usa a veces para referirse a la cultura de Okinawa, ya que puede verse como una mezcla de la cultura tradicional de Okinawa, China, Japón continental, el sudeste asiático y América del Norte.

El término proviene de la palabra malaya e indonesia campur (pronunciada "cham-poor"), que significa "mezcla".

El chanpurū, que durante mucho tiempo fue una especialidad local que solo se encontraba en Okinawa, en los últimos años, a través de programas de televisión y un mayor interés en la cultura de Okinawa, se ha extendido a muchos restaurantes en el Japón continental.

Gōyā chanpurū es el *chanpurū* por excelencia. Consiste en *gōyā* (melón amargo), huevo, tofu y spam o carne de cerdo en rodajas finas. A menudo también incluye verduras como zanahorias.

El tofu chanpurū es tofu salteado con verduras y spam, tocino, panceta de cerdo en rodajas finas o atún enlatado. A diferencia del tofu del Japón continental, el tofu de Okinawa es firme y no se deshace al saltearlo. Se considera que la mejor forma es desmenuzar el tofu en la sartén a mano, para evitar cubos uniformes.

Māmina chanpurū es una versión de chanpurū que contiene moyashi, o brotes de frijol mungo.

El fu chanpurū se elabora con fu, una especie de gluten de trigo. Se saltea con verduras y carne como se indica arriba.

Sōmen chanpurū (*somin chanpurū* en okinawense) incluye sōmen, fideos muy finos. Se saltean ligeramente en aceite con cebollas verdes y carne.

- Kinpira

Kinpira (金平 o きんぴら) es un estilo de cocina japonés que se puede resumir como una técnica de saltear y cocinar a fuego lento. El plato más común elaborado con esta técnica es el Kinpira Gobo, raíz de bardana estofada. Kinpira se usa comúnmente para cocinar tubérculos como zanahorias, raíz de bardana y raíz de loto; pieles de calabaza como Kabocha; verduras como champiñones o brócoli; algas como arame y hijiki; otros alimentos, incluidos tofu, pimientos y gluten de trigo (namafu); y carnes como muslo de pollo, cerdo y ternera. La salsa base se compone de salsa de soja, mirin, azúcar y chiles.

Kinpira lleva el nombre del hijo de Kintarō, un héroe popular japonés.

En el período Edo, se llamaba bardana Kyara y, en lugar de saltearse en aceite, se hervía a fuego lento en salsa de soja fresca que contenía chiles, se secaba al sol y luego se cocinaba a fuego lento con salsa de soja en sake hecho con chiles picados.

<u>Sashimi</u>

El *sashimi* (刺 身) es un plato japonés que consiste principalmente en mariscos o pescado crudos, cortados finamente, aunque no tanto como un carpaccio.

Se sirve junto a ellos una salsa (como salsa de soja, que es salada, con wasabi, un condimento japonés picante, o bien salsa ponzu) y un aderezo simple como rábano daikon rallado. Lo habitual es que los ingredientes se sirvan en crudo,

aunque algunos se cocinan un poco, como el pulpo que se hierve ligeramente. Menos frecuentes, aunque no por ello desconocidos, son los sashimis vegetarianos como el de yuba (extracto cuajado de leche de soja), o de carnes rojas crudas de vacuno o de caballo.

El nombre *sashimi* viene de la cola de pez que se ponía junto a las rodajas, de manera que se pudiera reconocer de qué tipo era.

Se suele servir con rodajas pequeñas de jengibre en conserva, que se ingieren entre un tipo de *sashimi* y otro, es decir cuando se va a cambiar de sabor. Las lonchas se pueden tomar solas o mojadas en la salsa.

Se podría decir, simplificando, que el *sashimi* es similar al sushi, pero sin arroz, aunque el repertorio de ingredientes del *sushi* es mucho más amplio, incluidos vegetales, tales como el pepino, o tortilla, etc.

Al igual que otros alimentos crudos, consumir sashimi puede provocar enfermedades causadas cuando hay bacterias o parásitos presentes; por ejemplo, la anisakiasis es una enfermedad causada por la ingestión accidental de larvas de nematodos de la familia Anisakidae, principalmente *Anisakis simplex,* pero también *Pseudoterranova decipiens*. Además, el pescado Fugu mal preparado puede contener tetrodotoxina, una potente neurotoxina. Otro tipo de enfermedad transmitida por el sashimi que podría ocurrir después de consumir sashimi contaminado es la difilobotriasis. Esta enfermedad es una infección dentro de los intestinos que ocurre cuando se consume la tenia *Diphyllobothrium latum*. Los peces comunes como la trucha, el salmón, el lucio y la lubina albergan estas larvas parásitas en sus músculos. Debido a la innovación del sistema de transporte refrigerado combinado con el consumo de salmón y trucha, cada año se registra un número creciente de casos en el norte de Japón debido a la propagación de esta enfermedad.

- Fugu

El fugu (河豚; 鰒; フグ), *takifugu*, *Lagocephalus* o *Sphoeroides*, o un pez puercoespín del género *Diodon*, o un plato preparado a partir de estos pescados

El fugu puede ser letalmente venenoso para los humanos debido a su tetrodotoxina, lo que significa que debe prepararse cuidadosamente para eliminar las partes tóxicas y evitar contaminar la carne.

La preparación de restaurante de fugu está estrictamente controlada por la ley en Japón, Corea y varios otros países, y solo los chefs que han calificado después de tres o más años de entrenamiento riguroso pueden preparar el pescado. La preparación doméstica ocasionalmente conduce a la muerte accidental.

El fugu se sirve como sashimi y nabemono. El hígado se servía como un plato tradicional llamado *fugu-kimo*, y se pensaba ampliamente que era una parte sabrosa, pero también es la más venenosa, y servir este órgano en los restaurantes fue prohibido en Japón en 1984. Fugu se ha convertido en uno de los platos más célebres de la cocina japonesa y coreana.

Fugu contiene cantidades letales del veneno tetrodotoxina en sus órganos, especialmente en el hígado, los ovarios, los ojos y la piel. El veneno, un bloqueador de los canales de sodio, paraliza los músculos mientras la víctima permanece plenamente consciente; la víctima envenenada no puede respirar y finalmente muere por asfixia. No existe un antídoto conocido para el veneno fugu. El tratamiento estándar es apoyar los sistemas respiratorio y circulatorio hasta que el veneno sea eliminado, metabolizado y excretado por el cuerpo de la víctima.

Los investigadores han determinado que la tetrodotoxina de un fugu proviene de comer otros animales infestados con bacterias cargadas de tetrodotoxina, a las que el pez desarrolla insensibilidad con el tiempo. Todavía se debate si la tetrodotoxina es secuestrada o producida por bacterias simbióticas. Como tal, se han realizado esfuerzos en investigación y acuicultura para permitir que los agricultores produzcan fugu seguro. Los piscicultores ahora producen fugu libre de veneno al mantener a los peces alejados de las bacterias; Usuki, una ciudad en la prefectura de Ōita, se ha hecho conocida por vender fugu no venenoso.

Los habitantes de Japón han comido fugu durante siglos. Se han encontrado huesos de fugu en varios basureros de conchas, llamados *kaizuka*, del período Jōmon que datan de hace más de 2.300 años. El shogunato Tokugawa (1603–1868) prohibió el consumo de fugu en Edo y su área de influencia. Volvió a ser común a medida que se debilitaba el poder del Shōgunato. En las regiones occidentales de Japón, donde la influencia del gobierno era más débil y el fugu era más fácil de conseguir, se desarrollaron varios métodos de cocción para comerlos de manera segura. Durante

la Era Meiji (1867-1912), el fugu se prohibió nuevamente en muchas áreas. Según un chef fugu en Tokio, el emperador de Japón nunca ha comido fugu debido a una "prohibición de siglos de antigüedad" no especificada.

En China, el uso del pez globo con fines culinarios ya estaba bien establecido por la dinastía Song como una de las 'tres delicias del Yangtze' (長江三鮮), junto con la paparda y el sábalo de Reeve, y aparece en los escritos del erudito Shen Kuo, así como en la obra enciclopédica *Taiping Guangji*. El erudito y estadista Su Shi comentó que el sabor es digno de muerte (值那一死).

El *torafugu*, o pez globo tigre (*Takifugu rubripes*), es la especie comestible más prestigiosa y la más venenosa. También se comen otras especies; por ejemplo, *Higanfugu* (*T. pardalis*), *Shōsaifugu* (*T. vermicularis* syn. *snyderi*) y *Mafugu* (*T. porphyreus*). El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón proporciona una lista que muestra qué partes del cuerpo de las especies se pueden consumir. La lista nombra géneros seguros, incluidos los peces globo de *Lagocephalus* y *Sphoeroides* y el pez puercoespín relacionado (*Harisenbon*) de la familia *Diodontidae*.

Ahora existen estrictas regulaciones de pesca para proteger a las poblaciones de fugu del agotamiento. La mayor parte del fugu ahora se cosecha en la primavera durante la temporada de desove y luego se cultiva en jaulas flotantes en el Océano Pacífico. El mercado mayorista de fugu más grande de Japón se encuentra en Shimonoseki.

Los precios del fugu suben en otoño y alcanzan su punto máximo en invierno, la mejor estación, porque engordan para sobrevivir al frío. Los peces vivos llegan a un restaurante y sobreviven en un tanque grande, generalmente exhibido de manera prominente. El fugu preparado también suele estar disponible en las tiendas de comestibles, que deben exhibir los documentos de licencia oficiales. El pescado entero no se puede vender al público en general.

La tetrodotoxina (TTX) es un producto natural que, a partir de 2015, se aisló no solo del pez globo, sino también de pulpos, cangrejos y mariscos, y de ranas y tritones, así como de otros animales acuáticos. Es una neurotoxina potente que apaga la señalización eléctrica en los nervios; actúa a través de la interacción con componentes de los canales de sodio en las membranas celulares de esas células. No cruza la barrera hematoencefálica. En el caso del huésped pez globo, al menos, su insensibilidad al veneno resulta de una mutación en la secuencia de sus tipos específicos de proteínas del canal de sodio.

La TTX no la producen los peces globo ni los demás animales acuáticos de los que se ha aislado; más bien, bacterias como las *especies Alteromonas*, *Shewanella* y *Vibrio* infectan o cohabitan con las especies animales de las que se aísla la TTX, y se ha racionalizado una vía biosintética bacteriana para su producción.

Takifugu en un tanque

Torafugu a la venta para maestros chefs de fugu en el mercado de pescado de Tsukiji en Tokio

- Ikizukuri

Ikizukuri (生き作り), también conocido como *ikezukuri* (活け造り), (traducido aproximadamente como "preparado vivo") es la preparación de sashimi (pescado crudo) a partir de mariscos. En esta técnica culinaria japonesa, el animal marino más popular utilizado es el pescado, pero también se pueden utilizar pulpo, camarones y langosta. La práctica es controvertida debido a las preocupaciones sobre el sufrimiento del animal, ya que todavía está vivo cuando se sirve.

El restaurante puede tener uno o varios tanques de animales marinos vivos para que el cliente elija. Existen diferentes estilos en los que un chef puede servir el plato, pero la forma más común es servirlo en un plato con la carne fileteada montada encima del cuerpo.

El pescado ikizukiri puede prepararse con sólo tres cortes con cuchillo por parte del chef. Por lo general, se presentan con la cabeza todavía entera para que los clientes puedan ver los movimientos continuos de las branquias.

Pescado servido como *ikizukuri*

- Tataki

Dos métodos de preparación de pescado o carne en la cocina japonesa se denominan *tataki* o *tosa-mi*. En japonés, *tataki* (たたき) significa "golpeado" o "golpeado en pedazos".

En el primer método *tataki*, la carne o el pescado se chamusca muy brevemente sobre una llama caliente o en una sartén, y se puede marinar brevemente en vinagre, cortar en rodajas finas y condimentar con jengibre (que se muele o se machaca hasta formar una pasta, de ahí el nombre). Los alimentos así preparados también se pueden servir como sashimi con salsa de soja y guarniciones.

El método se originó en la provincia de Tosa, ahora parte de la prefectura de Kōchi, donde se aplicaba al bonito (*katsuo-no-tataki*). Se dice que fue desarrollado por Sakamoto Ryōma, un samurái rebelde del siglo XIX, que aprendió la técnica europea de asar carne de los extranjeros residentes en Nagasaki.

En el segundo método *tataki*, es la comida la que se "rompe en pedazos". Pescados como el atún o el jurel se pican y se mezclan con guarniciones como ajo, jengibre, cebolletas u hojas de shiso. Se puede verter salsa de soja sobre la mezcla picada antes de consumirla.

Tataki de bonito

- Basashi

Basashi (馬刺し) es un plato en el que la carne de caballo se corta en trozos finos parecidos a un sashimi y se come cruda.

El sashimi de caballo se puede dividir a grandes rasgos en "graso", "veteado" y "carne roja". Además del "sashimi tategami" y el "kone (grasa de melena)", que son muy apreciados. Debido a que la cantidad de sashimi de caballo que se puede cosechar de cada caballo es pequeña, también hay "tansashi" y "reba''. La parte llamada ''Toro'' es la parte de mayor calidad de la panceta de cerdo, y la parte con escarcha en la carne magra se llama ''Marmolada''. Además, la carne de tres capas que se extiende desde la paleta del caballo hasta la caja torácica se llama "futaego" y tiene una textura crujiente. Además de la refrigeración, los alimentos se distribuyen congelados para prevenir la intoxicación alimentaria.

El sashimi de caballo generalmente se come con salsa de soja y condimentos como jengibre rallado, ajo rallado y cebollas verdes picadas. En la región de Aizu de la prefectura de Fukushima, es popular comerlo con miso

de ajo y mostaza como condimento. También es popular como sushi cubierto con sashimi de caballo o sashimi de caballo a la parrilla, y ahora se puede encontrar en los restaurantes de sushi con cinta transportadora. A diferencia de la carne de res, el punto de fusión de la grasa de la carne de caballo es bajo y se derrite bien incluso a la temperatura de la boca, por lo que incluso la carne veteada se puede comer deliciosamente como sashimi. Otro tipo de natto es el sakura natto, que se elabora comiendo pequeños trozos de carne de caballo con un poco de salsa de soja y natto. También se encuentra en el mercado carne veteada mediante la adición artificial de "sashi" a la carne roja.

En Japón, la costumbre de comer carne de caballo cruda existe en la prefectura de Kumamoto, la prefectura de Nagano, la prefectura de Yamanashi, la prefectura de Fukushima y la prefectura de Shizuoka. Las zonas donde existe la costumbre de comer carne de caballo han sido famosas por la producción de caballos desde la antigüedad, y se cree que allí se arraigó una cultura directamente relacionada con la producción de caballos. Aunque el número de caballos producidos en la prefectura de Kumamoto es pequeño, representa el 40% de la carne de caballo producida después del sacrificio, lo que la convierte en la zona de producción más grande de Japón. Le siguen la prefectura de Fukushima y la prefectura de Aomori; la prefectura de Kumamoto y la prefectura de Aomori crían razas pesadas de caballos agrícolas, mientras que la prefectura de Fukushima cría razas ligeras, como los purasangres. Cabe señalar que gran parte de la carne de sashimi de caballo disponible actualmente en Japón es carne viva importada o importada y engordada en el país, y sólo una pequeña cantidad se produce exclusivamente en el país.

Si los productos procesados se procesan en instalaciones de procesamiento de alimentos crudos que cumplen con los estándares de higiene, no hay riesgo de intoxicación alimentaria debido a bacterias, pero existe la posibilidad de contaminación bacteriana durante el proceso de procesamiento de la carne. También ha habido incidentes en los que la carne de caballo destinada a calentarse se vendió falsificada como "comestible cruda".

- Torisashi

Torisashi es un sashimi de pollo. Las rebanadas de pollo o molleja crudas se comen en salsa de soja con condimentos como ajo, jengibre y pimienta yuzu, o se comen tal cual o se bañan en condimentos como aceite de sésamo con sal. Aquellos que usan palancas también se llaman ''reba-zashi''. El pollo a veces se come "tataki" chamuscando la superficie o "lavado en agua caliente".

Se considera un plato local en el sur de Kyushu y, a veces, se utiliza pollo local. Además, en estas regiones, el "sashimi de pollo" a veces se vende en tiendas minoristas como supermercados, además de en tiendas especializadas. En la región de Kyushu se vende sashimi de pollo procedente de las prefecturas de Kagoshima y Miyazaki. Fuera de la isla de Kyushu, no sólo hay restaurantes Satsuma sino también restaurantes izakaya y de pollo que sirven sashimi de pollo como elemento del menú.

Ha habido incidentes de intoxicación alimentaria causada por comer pollo crudo y se ha señalado el peligro. Aunque el Instituto Nacional de Biociencia y Seguridad Ganadera señala que "la carne de pollo puede tener bacterias adheridas incluso si está fresca. Básicamente, se debe evitar comer pollo crudo". Sin embargo, el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar no lo regula. Cada año se producen 500 casos de intoxicación alimentaria provocada por picaduras de pollo. En base a estas circunstancias, el consejo del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social está considerando regulaciones.

En el tracto digestivo de los pollos viven bacterias que pueden causar intoxicación alimentaria, como Campylobacter. Campylobacter es difícil de eliminar debido a las bacterias que se adhieren a la carne de pollo durante el procesamiento de la carne y porque los órganos del pollo son más pequeños que los de los cerdos o las vacas, y a veces Campylobacter se puede detectar incluso en la carne fresca de pollo. Debido a que hay muchos casos

de consumo de pollo crudo, incluida la carne de otros animales, se ha emitido una advertencia de que "el pollo debe cocinarse con suficiente tratamiento térmico".

Además, dado que no existen normas sanitarias para el consumo de carne de pollo cruda, toda la carne de pollo en el mercado es originalmente para calentar.

El sashimi de pollo en las prefecturas de Kagoshima y Miyazaki se come como "sashimi", elaborado con carne cruda, o "tataki", que se elabora chamuscando la superficie con la piel y cortándola en rodajas finas. Ambas prefecturas han establecido sus propias normas para prevenir la intoxicación alimentaria. La prefectura de Kagoshima tiene sus propias normas sanitarias estrictas, como el uso de tablas de cortar y cuchillos especializados, el lavado y desinfección de utensilios con agua caliente y la disección de aves sin dañar los órganos internos. Los alimentos preparados en instalaciones que cumplen con las vendidas en tiendas. La prefectura de Miyazaki también ha establecido sus propias "medidas higiénicas para la carne de ave cruda".

Las empresas que manipulan sashimi de pollo también toman medidas para prevenir la intoxicación alimentaria, como mantener bajas temperaturas, calentar la superficie, cambiar con frecuencia las tablas de cortar y los cuchillos y realizar pruebas de detección de bacterias.

Sashimi de pollo vendido en supermercados de la prefectura de Kagoshima

- Rebasashi

El reba es el sashimi de hígado, que se come cortando el hígado crudo en trozos parecidos a un sashimi y sumergiéndolo en sal y aceite de sésamo. Está prohibido servirlo en los restaurantes desde julio de 2012.

El hígado contiene mucha vitamina A, vitamina B, hierro, ácido fólico, etc. En particular, el ácido fólico y el hierro tienen la función de favorecer la formación de sangre y se dice que son un alimento ideal para las personas que necesitan una gran ingesta de hierro, como aquellas que quieren prevenir la anemia o están embarazadas. Sin embargo, al ser rico en vitamina A, su ingesta excesiva puede provocar dolores de cabeza y mareos, y en mujeres embarazadas, la ingesta excesiva de vitamina A puede provocar teratología, por lo que la ingesta diaria recomendada de hígado ronda los 100g. Se debe intentar no comer demasiado. El hígado también contiene más piridoxamina, un tipo de vitamina B6, que otras partes o alimentos. El hígado de vaca y cerdo se hidroliza añadiendo enzimas digestivas, y el hidrolizado de hígado se utiliza como materia prima para medicamentos para tratar la resaca y las enfermedades hepáticas crónicas.

Sopas

- Wappani

Wappani (わっぱ煮) es un plato a base de sopa de miso exclusivo de la isla Awashima frente a la costa de Niigata, Japón. Un frasco de cedro ("wappa") se llena con sopa de miso, pescado y verduras. Luego se calienta arrojando piedras calientes, lo que rápidamente lo lleva a ebullición a fuego lento. Las piedras calientes retienen su calor durante horas después de ser retiradas del fuego, por lo que se puede preparar una comida caliente sin utilizar fuego.

- Tonjiru

Butajiru o tonjiru (豚汁, "sopa de cerdo") es una sopa japonesa elaborada con carne de cerdo y verduras, aromatizada con miso. Es una versión más sustanciosa de la sopa de miso, con mayor cantidad y variedad de ingredientes.

El butajiru generalmente se prepara guisando trozos de carne de cerdo en rodajas finas, junto con verduras, en caldo dashi y se condimenta disolviendo miso.

Los ingredientes adicionales comunes incluyen raíz de bardana, konjac, algas, cebolletas, rábano daikon, zanahoria, tofu, incluido el tofu frito (aburaage), tubérculos como patatas, taro o batata, y setas como shiitake y shimeji.

En raras ocasiones, se puede utilizar tocino ligeramente desengrasado (no crujiente) en lugar de carne de cerdo. Butajiru instantáneo también está disponible.

El carácter japonés para cerdo (豚) se puede pronunciar como "buta" o "ton" en japonés. Se dice que el nombre *butajiru* es dominante en el oeste de Japón y Hokkaidō, mientras que se dice que el nombre *tonjiru* es más común en el este de Japón.

Una versión del plato, que contiene batatas, como se servía a los esquiadores en las estaciones de esquí de la prefectura de Niigata hasta aproximadamente 1960, se conoce como *sukii-jiru* ("sopa de esquí").

- Dangojiru

Dagojiru es un plato local de la región de Kyushu. Se come en toda la prefectura. Las prefecturas de Fukuoka, Saga, Nagasaki, Kumamoto, Oita y Miyazaki.

Se trata de fideos planos (dango) elaborados con harina de trigo que se colocan en una sopa a base de miso (o salsa de soja). La sopa contiene raíz de bardana, zanahorias, hongos shimeji, carne de cerdo, etc., y es similar a la sopa de cerdo. Iriko se utiliza para dashi.

Estos "dango" se hacen amasando harina con agua salada hasta que esté tan dura como el lóbulo de una oreja, luego se deja reposar, luego se corta la masa en trozos del tamaño de un pulgar y se extienden con la mano uno por uno hasta formar fideos planos. Se dice que enrollarlo a mano le da mejor textura y facilita la absorción de los jugos. En algunas regiones, en lugar de fideos parecidos a fideos, se elaboran con trozos de masa que se estiran para que parezcan literalmente una bola de masa.

En la región de Oita hay pocas tierras planas y en el pasado el arroz no se podía cosechar tanto como se deseaba, por lo que el cultivo de trigo era más popular. Por ello, se han elaborado muchos platos y productos procesados utilizando trigo. Entre ellos, la sopa de dango es un alimento plebeyo, y en cuanto a liebre y ke, se come el día de ke, y aunque es un fideo, es un alimento similar al suiton.

Por cierto, cuando este "dango" parecido a un fideo se espolvorea con harina de soja y azúcar, se convierte en "Yaseuma", un plato local de la prefectura de Oita. Yaseuma se come ampliamente dentro de la prefectura y también se utiliza como ofrenda en las fiestas Nirvana, los festivales Obon y los festivales Tanabata.

- Sumashijiru

Sopa clara elaborada con caldo dashi condimentado con sal, salsa de soja, etc. Las frutas de temporada se suelen utilizar para la sopa. También llamado “Osumashi”. A veces se escribe como "sopa purificadora".

- Zoni

Zōni (雑煮 o ぞうに), a menudo con el honorífico "o-" como *o-zōni*, es una sopa japonesa que contiene pasteles de arroz mochi. El plato está fuertemente asociado con el Año Nuevo japonés y su tradición de comidas ceremoniales osechi. La preparación de zōni varía según el hogar y la región.

Zōni está escrito en japonés utilizando dos caracteres kanji. Dado que el primero, 雑 significa "varios" o "mezclado", y el segundo, 煮, significa "cocer a fuego lento" o "hervir", se cree que la palabra se deriva del hecho de que zōni consiste en muchos alimentos diversos (como mochi, verduras y mariscos) que se hierven juntos. Anteriormente, entre la sociedad samurái, el plato se conocía como "烹雑" (Hōzō), siendo 烹 también un término arcaico para "cocer a fuego lento" o "hervir".

Se dice que *el zōni* tiene sus raíces en la cocina de la sociedad samurái. Se cree que es una comida que se cocinaba en las batallas de campo, hervida junto con *mochi,* verduras y alimentos secos, entre otros ingredientes. También se cree generalmente que esta comida original, al principio exclusivo de los samuráis, con el tiempo se convirtió en

un alimento básico de la gente común. El zōni se sirvió por primera vez como parte de una cena completa (honzen ryōri) y, por lo tanto, se cree que fue una comida considerablemente importante para los samuráis.

La tradición de comer *zōni* el día de Año Nuevo se remonta al final del período Muromachi (1336-1573). El plato se ofrecía a los dioses en una ceremonia en la víspera de Año Nuevo.

Zōni tiene numerosas variaciones regionales en Japón. En muchas regiones, incluida la región de Kantō, el zōni consiste en una sopa clara llamada *sumashi-jiru* aromatizada con dashi, un caldo elaborado con hojuelas de bonito seco y/o kombu, y salsa de soja. En la región de Kansai y el este de Shikoku, el zōni se elabora con un caldo de miso blanco, mientras que el zōni en la parte de la prefectura de Fukui se elabora con un caldo de miso rojo. En la región de Tottori, Izumo, una variedad de sopa de frijoles rojos se utiliza para zōni.

Las adiciones comunes a la sopa incluyen pollo, pescado o albóndigas; verduras de hoja como la komatsuna o las espinacas; mitsuba (una hierba japonesa similar al perejil); kamaboko como *naruto* y hojuelas de zanahoria para darle color; y hojuelas de cáscara de yuzu por su fragancia cítrica. A menudo se añaden especialidades regionales. A veces se añade a la mesa una pizca de hojuelas de chile con siete especias (shichimi).

- Ohaw

Ohaw o rur es una sopa salada del pueblo ainu del norte de Japón, aromatizada con huesos de pescado o animales. Las algas marinas también se utilizan para añadir sabor al caldo. A diferencia de la mayoría de las sopas tradicionales japonesas, los ainu no utilizan miso ni salsa de soja en sus sopas. Los ingredientes sólidos como carne, pescado, verduras y/o plantas silvestres comestibles se añaden al caldo.

El nombre es fonéticamente similar a una sopa de pescado rusa llamada "Ukha". Teniendo en cuenta que ohaw es una sopa del pueblo ainu (ubicado geográficamente en el norte de Japón y partes de Rusia), es seguro asumir que ambas palabras tienen el mismo origen.

Algunas variantes son las siguientes:

- Cep ohaw - sopa de salmón
- Ven ohaw - sopa de carne
- Yuk ohaw - sopa de venado
- Pukusa ohaw - sopa de pukusa
- Pukusakina ohaw - sopa de anémona

Tsukemono

Estos alimentos suelen servirse en pequeñas porciones, como guarnición para acompañar arroz blanco, para acompañar sake o como aderezo para gachas de arroz.

- Umeboshi

Los umeboshi (梅 干 し , 'ume seco') son frutas ume encurtidas (en salmuera) comunes en Japón. La palabra *umeboshi* a menudo se traduce al inglés como "ciruelas japonesas saladas", "ciruelas japonesas" o "ciruelas en conserva". *Ume* (Prunus mume) es una especie de árbol frutal del género Prunus, que a menudo se llama "ciruela", pero en realidad está más estrechamente relacionado con el albaricoque. *Los ume* encurtidos que no están secos se llaman *umezuke* (梅漬け).

Los umeboshi son un tipo popular de tsukemono japonés ('cosa encurtida'; conservada o fermentada) y son extremadamente ácidos y salados. También existen umeboshi dulces elaborados con miel. Por lo general, se sirven como guarnición de arroz o se comen en bolas de arroz (a menudo sin quitarles el hueso) para el desayuno y el almuerzo. En ocasiones se sirven hervidos o condimentados para la cena.

Los umeboshi suelen ser redondos y varían desde lisos hasta muy arrugados. Por lo general, tienen un sabor salado y son extremadamente ácidos debido al alto contenido de ácido cítrico, pero también existen versiones más dulces.

La zona central de la prefectura de Wakayama es conocida en todo Japón por la cantidad y calidad de su ume y umeboshi. La ciudad de Minabe, Wakayama, en particular, produce más ume y produce más umeboshi que cualquier otra ciudad de Japón.

Los umeboshi se elaboran tradicionalmente cosechando la fruta ume cuando madura, alrededor de junio, y envasándola en barriles con un 20% de sal por peso de fruta. La sal extrae el jugo, que luego el ume remoja durante aproximadamente dos semanas. Este líquido salado y agrio se comercializa como umezu (梅酢; a menudo calcado como 'vinagre de ume', aunque no es un verdadero vinagre).

Muchas variedades de umeboshi que se venden en el mercado se desalinizan hasta cierto punto y se vuelven a remojar en un líquido aromatizante. A veces se tiñen de rojo usando hierbas de perilla púrpura (llamadas *akajiso*) o se aromatizan con katsuobushi, kombu o incluso se endulzan con miel. Debido a que estas variedades aromatizadas terminan con un contenido de sal del 3% al 15%, generalmente contienen un conservante natural o artificial para extender la vida útil. Los conservantes naturales incluyen vinagre, alcohol y vitamina B1.

Los umeboshi generalmente se comen en pequeñas cantidades con arroz, para darle más sabor. También es un ingrediente común en los onigiri, bolas de arroz envueltas con nori, y también se pueden usar en makizushi. *El makizushi* hecho con umeboshi se puede preparar con umeboshi sin hueso o con pasta de umeboshi (que es más barata), a menudo junto con hojas verdes frescas de perilla (*shiso*). El remedio popular japonés estándar para los resfriados y la gripe es el Oku (congee de arroz) con umeboshi. Otro uso de umeboshi es en ume chazuke, un plato de arroz con té verde y coronado con umeboshi.

Los samuráis estimaban que los umeboshi combatían la fatiga de la batalla, en función de su contenido de sal y ácido cítrico, entre otros factores. La sal, el ácido cítrico y los polifenoles también contribuyen a su actividad antimicrobiana, por lo que son un conservante natural de los alimentos y ayudan a prevenir intoxicaciones alimentarias y otros problemas estomacales bacterianos.

El umeboshi se utiliza como acento culinario para realzar el sabor y la presentación. También se pueden servir como complemento de una bebida con shochu y agua caliente.

Los umeboshi se suelen consumir como refrigerio; En Estados Unidos y Australia, muchas tiendas de comestibles japonesas los tienen. Comer umeboshi en Japón es el equivalente a la expresión inglesa "una manzana al día". Las tiendas de dulces para niños a veces venden karikari ume, o ume encurtido crujiente y preenvasado, y umeboshi seco.

Se cree que este condimento tradicional de estilo japonés ayuda a la digestión, previene las náuseas y combate la toxicidad sistémica, incluida la resaca. El extracto de ume verde se utiliza como tónico en Japón. Se cree que el ácido cítrico actúa como antibacteriano, ayuda a aumentar la producción de saliva y colabora en la digestión del

arroz. Además, se afirma que el umeboshi combate la fatiga (históricamente proporcionada como parte de la ración de campo de un samurái) y protege contra el envejecimiento.

Según un estudio de 2018, el umeboshi puede tener efectos antialérgicos y "sugiere que *el ume* tiene el potencial de inhibir la desgranulación de los mastocitos y puede estar asociado con un riesgo reducido de síntomas alérgicos en las mujeres".

- Tsukudani

Tsukudani (佃煮) es un pequeño marisco, carne o algas cocidas a fuego lento en salsa de soja y mirin. Como acompañamiento sabroso del arroz simple, *el tsukudani* se elabora lo suficientemente salado como para no estropearse, lo que permite que una alta presión osmótica preserve los ingredientes del deterioro microbiano en el clima húmedo de Japón. Su nombre proviene de Tsukudajima, la isla (en la actual Chūō, Tokio) donde se fabricó por primera vez en el Período Edo. Se venden muchos tipos de *tsukudani. El tsukudani* elaborado tradicionalmente se puede conservar y se ha utilizado como guarnición almacenable en las cocinas japonesas desde el período Edo.

El tsukudani se puede preparar con algas kombu o wakame y, a menudo, se elabora para reutilizar ingredientes de la elaboración de dashi que de otro modo se desecharían. Se suele consumir con arroz al vapor como aromatizante, ya que el sabor es muy intenso (aproximadamente 1 cucharada por un plato de arroz). *El tsukudani* terminado se sirve frío del refrigerador, donde adquiere una textura gelatinosa.

<u>Variaciones locales</u>

- *Asari no Tsukudani,* elaborado con almeja de cuello pequeño – Prefectura de Chiba
- *Ikanago no Kugini*, hecho con lanza de arena – Prefectura de Hyōgo
- Inago no Tsukudani, elaborado con langostas – Prefectura de Fukushima y Prefectura de Nagano
- *Zazamushi no Tsukudani*, larvas de mosca de piedra y mosca caddis – Ina, Nagano

- Sunomono

También llamado Namasu (膾) es un plato japonés que consiste en verduras y mariscos crudos (*nama*) cortados en rodajas finas, marinados en vinagre de arroz (*su*) durante varias horas, encurtidos ligeramente. *Namasu* fue traído a Japón desde China durante el período Nara (710-794).

Namasu también puede llamarse *namasu-kiri* (*kiri* significa "en rodajas").

El sunomono y otras ensaladas avinagradas están relacionadas con *el namasu*. Los platos de Sunomono están estrechamente relacionados con el namasu, que es un plato japonés que consiste en verduras o mariscos crudos cortados en rodajas finas y marinados en su o vinagre. Marinar los alimentos en vinagre a menudo les deja un sabor ácido y encurtido. Sunomono se refiere a alimentos aderezados con vinagre, mientras que namasu se refiere a alimentos marinados en vinagre.

Souzai

Las guarniciones (惣菜, Souzai) son platos cotidianos hechos a mano y preparadas en casa. En el Japón posterior a la Segunda Guerra Mundial, con el avance de las mujeres en la fuerza laboral, el ahorro de mano de obra en las tareas domésticas y una disminución en el número de familias, el término delicatessen se refiere cada vez más a platos disponibles comercialmente o entregados a domicilio.

- Bento

El origen del *bentō* puede remontarse al final del período Kamakura (1185 a 1333), cuando solía servirse un arroz cocinado y secado llamado hoshi-ii, que solía envasarse en una bolsa pequeña. En el período Azuchi-Momoyama (1568 a 1600) comenzaron a surgir las cajas lacadas de madera como recipiente tradicional y el *bentō* solía consumirse durante un hanami o fiestas del té.

En el período Edo (1603 a 1867) la cultura del *bentō* comenzó a desarrollarse por todo el país y pasó a una mayor sofisticación en algunos casos. El *bentō* pasó a ofrecer una mayor variedad en la elaboración de los platos como el *koshibentō* (onigiri enrollados con hojas de bambú) o el *makuno-uchi bentō*. En el período Meiji (1868 a 1912) comenzaron a comercializarse *bentō* preparados como el *ekiben* y su uso también se generalizó entre estudiantes y trabajadores debido a que las empresas y escuelas no servían comida y era conveniente prepararla en casa.

Tras un período en el que el uso del *bentō* cayó entre la población, este recobró su popularidad en los años 1980 con la ayuda del microondas y la proliferación de las tiendas de alimentación, y volvió a ser utilizado por muchos estudiantes y trabajadores.

El *bentō* suele incluir un plato compuesto o un surtido variado. Tradicionalmente puede llevar:

- Una porción estándar de arroz gohan (un cuenco) acompañado con un *sushi* o un umeboshi en el centro para representar la bandera de Japón.
- Una porción de pescado, normalmente frituras como tempura o salmón, y/o carne como cerdo o pollo. También puede haber marisco en *tsukudani* o incluso una tortilla enrollada.
- Una pequeña porción de legumbres maceradas o marinadas.
- Piezas de fruta en pequeñas porciones.

El *bentō* suele consumirse frío, aunque desde la proliferación de los microondas la comida puede calentarse.

Estos son solo algunos de los tipos de *bentō* disponibles y el nombre que reciben.

- Shōkadō bentō (松花堂弁当) es una tradicional caja japonesa de *bentō* de color negro lacado.
- Chūka bentō (中華弁当) está relleno de comida china, que suele servirse fría.
- Makunouchi bentō (幕の内弁当) es un *bentō* tradicional con arroz, una pieza de fruta, salmón, huevo, etcétera.
- Noriben (海苔弁) es un *bentō* simple con un nori bañado en salsa de soja que cubre el arroz.
- Shidashi bentō (仕出し弁当) está hecho en un restaurante y servido durante la comida. Suele contener comida japonesa tradicional como tempura, arroz o vegetales, aunque también existen otras variantes con comida occidental disponible.
- Sushidzume (鮨詰め) es un *bentō* relleno con sushi.
- Tori bentō (鳥弁当) son piezas de pollo cocinadas en salsa y servidas con arroz.
- Hinomaru *bentō* (日の丸弁当) consiste en un *bentō* relleno de arroz con un umeboshi en el centro.

El nombre que recibe el recipiente del *bentō* es el bentōbako (弁当箱), el cual contiene la comida. Existen varios tipos según el material que se emplee:

- Cofres tradicionales en madera lacada (normalmente en color negro) que suelen servirse en restaurantes tradicionales o de lujo.
- Imitaciones de las mismas realizadas en resina sintética y reutilizables que suelen servirse en restaurantes modernos.
- Cajas herméticas en plástico duro, con un mayor carácter ecológico y que suelen emplearse para llevar fuera.
- Cajas de uso único realizadas en plástico o polistirol, que suelen venderse en las tiendas con la comida preparada para consumir.

- Chawanmushi

El chawanmushi (茶碗蒸し) es un plato a base de natilla de huevo típico de la cocina japonesa y que utiliza como uno de sus ingredientes las semillas del gingko. A diferencia de otras natillas, se suelen consumir como un aperitivo. Dichas natillas consisten en una mezcla de huevo con salsa de soja, dashi y mirin, junto con diversos ingredientes como shiitake, kamaboko, gamba, almeja o pollo servidos en un *chawan* o taza similar a los utilizados para servir el té.

El chawanmushi puede tomarse tanto frío como caliente. Cuando se añaden udon como ingrediente, entonces se le suele llamar *odamakimushi* u *odamaki udon*.

De forma poco habitual para un plato japonés, se consume con cuchara.

- Himono

Himono es un método culinario japonés para preparar pescado seco y salado. El término se traduce literalmente como pescado seco. El método generalmente implica tomar el pescado entero o cortarlo a lo largo, remojarlo en salmuera y luego secarlo durante la noche.

El himono se elabora con variedades más pequeñas de pescado, como la paparda del Pacífico, las sardinas y el jurel. Por lo general, se sirve durante el desayuno o la cena tardía con arroz y salsa de soja.

Himono es el método tradicional de preparación de pescado seco en Japón. Antes del uso de la tecnología moderna de refrigeración, almacenamiento y logística, este método de preparación y conservación de pescado seco era popular en el país.

La evidencia arqueológica encontrada en los fósiles de pescado seco y moluscos sugiere que el método himono de conservación del pescado se practicaba ya en el período Jomon (14.500-300 a.C.). Se convirtió en un manjar popular entre la realeza y la nobleza durante el período Nara (710-794 d.C.) y el período Heian (794-1185), pasando a formar parte de la dieta imperial en la corte de Kyoto.

Durante los siglos siguientes, en particular durante el período Edo (1603-1868), a medida que mejoró el nivel de vida de la población general, los civiles adinerados del interior comenzaron a consumir himono como un artículo culinario de lujo. El pescado secado y preparado en las ciudades costeras se vendía en Edo y otras ciudades del interior, donde la gente lo adoptó como parte de su dieta habitual.

Casi al mismo tiempo que comenzó, la gente comenzó a ofrecer pescado seco a los dioses en los templos locales. Hoy en día, himono se ofrece a la diosa sintoísta del sol, Amaterasu Omikami, en el Gran Santuario de Ise en la prefectura de Mie.

- Hiyayakko

Hiyayakko (冷奴, "tofu frío") es un plato japonés elaborado con tofu y aderezos.

Hiyayakko también se conoce como *hiyakko* o *yakko-dōfu*. *Hiya* significa frío y *yakko* se refiere a los sirvientes de los samuráis durante el período Edo en Japón. Llevaban un chaleco al que se le pegaba el "escudo del sacaclavos", sobre los hombros; por lo tanto, cortar algo (por ejemplo, tofu) en cubos se llamaba "cortar en *yakko*" (奴に切る, *yakko ni kiru*). "*Hiyakkoi*", el término dialectal de Tokio equivalente al japonés estándar "*hiyayaka*" (frío), es también una posible etimología.

En el libro de recetas Tofu Hyakuchin de 1782, se dice que *el hiyayakko* es tan conocido que no necesita presentación.

En haiku, *hiyayakko* es una palabra de estación para verano. Esto se debe a que el tofu a menudo se disfruta frío en verano, tibio y hervido en caldo en invierno.

La elección de los aderezos para el tofu varía según los hogares y los restaurantes, pero una combinación estándar es cebolla verde picada con katsuobushi (hojuelas de atún listado seco) y salsa de soja.

Otros aderezos incluyen:

- Perilla
- Corteza de yuzu
- Rábano daikon
- Jengibre myoga en rodajas
- Jengibre rallado
- Okra en rodajas
- Pasta de ciruela
- Mostaza

- Oshitashi

Ohitashi (también conocido como omidashi, oshishi, hitashi, hitashimono) es un tipo de método de cocción. El nombre de cocción deriva del proceso de remojar los ingredientes en caldo de sopa, pero este paso a menudo se omite, y simplemente hervir los ingredientes y agregar salsa de soja (mentsuyu) también se llama ohitashi. La diferencia con las espinacas con sésamo es que a veces se añaden hojuelas de bonito en lugar de sésamo.

En la antigüedad, se escribía como inmersión, y el nombre "Ohitashi" era su hermoso nombre. Se presume que este método de cocción existió a partir de documentos del período Nara, pero el término "hitashimono" aparece en registros de 1517 durante el período Sengoku. Durante el período Edo, había algunos que se condimentaban con sake tostado o vinagre, y otros que utilizaban mariscos como el abulón, la sardina y las medusas como materia prima, pero después del período Meiji, se volvió común condimentar las verduras con salsa de soja. A veces se utilizan vegetales silvestres, como el perejil japonés, helechos cortados kogomi (brotes tiernos de cícadas) y kosiabura.

- Osechi

Osechi-ryōri (御節料理, お節料理 o おせち) son comidas tradicionales japonesas del Año Nuevo. La tradición comenzó en el período Heian (794-1185). *Los osechi* son fácilmente reconocibles por sus cajas especiales llamadas jūbako (重箱), que se parecen a las cajas bentō. Al igual que las cajas *de banco*, *las bolsas* suelen mantenerse apiladas antes y después de su uso.

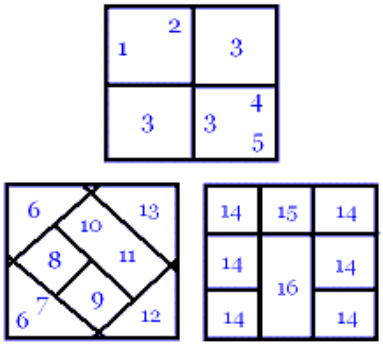
Cada uno de los platos que componen *el osechi* tiene un significado especial para celebrar el Año Nuevo. Algunos ejemplos son:

- Daidai (橙, だいだい), naranja amarga japonesa. *Daidai* significa "de generación en generación" cuando se escribe en kanji diferente como 代々. Al igual que *el kazunoko* a continuación, simboliza un deseo para los niños en el Año Nuevo.
- Datemaki (伊達巻 o 伊達巻き o だてまき), tortilla dulce enrollada mezclada con pasta de pescado o puré de camarones. Simbolizan el deseo de muchos días auspiciosos. En los días auspiciosos (晴れの日, *hare-no-hi*), los japoneses tradicionalmente usan ropa fina como parte de su diversión. Uno de los significados asociados con el segundo kanji incluye "estabilidad", derivada de la ilustre vestimenta del samurái de Date Han.
- Kamaboko (蒲鉾, かまぼこ), pastel de pescado asado. Tradicionalmente, las rodajas de *kamaboko* rojo y blanco se alternan en filas o se disponen siguiendo un patrón. El color y la forma recuerdan al sol naciente de Japón y tienen un significado festivo y de celebración.
- *Kazunoko* (数の子, かずのこ), huevas de arenque. *Kazu* significa "número" y *ko* significa "niño". Simboliza el deseo de tener numerosos hijos en el Año Nuevo.
- Konbu (昆布), una especie de alga. Se asocia con la palabra *yorokobu*, que significa "alegría".

- Kuro-mame (frijoles negros, soja negra), soja negra. *Mame* también significa "salud", y simboliza el deseo de salud en el Año Nuevo.
- *Kohaku-namasu* (紅白なます), "kuai vegetal rojo y blanco", está hecho de daikon y zanahoria cortados en tiras finas y encurtidos en vinagre endulzado con sabor a yuzu.
- *Tai* (鯛, たい), besugo rojo. *Tai* se asocia con la palabra japonesa *medetai*, que simboliza un evento auspicioso.
- Tazukuri (田作り), sardinas secas cocidas en salsa de soja. El significado literal del kanji en *tazukuri* es "fabricante de arrozales", ya que los peces se utilizaron históricamente para fertilizar los campos de arroz. El simbolismo es de una cosecha abundante.
- Zōni (雑煮), una sopa de pasteles de arroz mochi en caldo claro (en el este de Japón) o caldo de miso (en el oeste de Japón).
- *Ebi* (海老, えび), brocheta de gambas cocidas con sake y salsa de soja. Simboliza el deseo de una larga vida, sugiriendo barba larga y cintura doblada.
- *Nishiki tamago* (錦卵/二色玉子), rollo de huevo; el huevo se separa antes de cocinarlo, el amarillo simboliza el oro y el blanco la plata, ambos juntos simbolizan riqueza y buena fortuna.
- *Zenzai* es una sopa de postre caliente hecha de frijoles rojos dulces y, a menudo, se sirve con pasteles de arroz tostado (mochi) o shiratama dango (mini pasteles de arroz) más pequeños. Es similar a Shiruko.

El término *osechi* originalmente se refería a *o-sechi*, una estación o período significativo. El día de Año Nuevo era uno de los cinco festivales estacionales en la Corte Imperial de Kyoto. Esta costumbre de celebrar días concretos se introdujo desde China en Japón.

Originalmente, durante los primeros tres días del Año Nuevo, era tabú usar una chimenea y cocinar, excepto cuando se cocinaba zōni. Osechi se hacía a finales del año anterior, ya que las mujeres no cocinaban en Año Nuevo.



1: Gambas a fuego lento, 2: *Tazukuri*, 3: Verduras cocidas *Nishime, 4: Kamaboko*, 5: *Datemaki*, 6: aperitivo, 7: *Konbumaki*, 8: *Kurikinton*, 9: *Tobiko*, 10: Dorada a la plancha, 11: *Kazunoko*, 12: Verduras encurtidas, 13: Dulces, 14: Aperitivo, 15: Frijoles negros, 16: Langosta a la plancha

En los primeros tiempos, *el osechi* consistía únicamente en *nimono*, verduras hervidas con salsa de soja y azúcar o mirin. A lo largo de las generaciones, la variedad de alimentos incluidos en *el osechi* ha aumentado. Hoy en día puede referirse a cualquier cosa preparada especialmente para el Año Nuevo, y algunos platos extranjeros se han adoptado como "*osechi* occidentalizado" (西洋お節 *seiyō-osechi*). Y aunque *el osechi* se preparaba tradicionalmente en casa, también se vende ya preparado en tiendas especializadas, supermercados e incluso tiendas de conveniencia, como 7-Eleven.

Especialmente en los hogares donde *el osechi* todavía se hace en casa, el toshi-koshi soba (年越し蕎麦) se come en la víspera de Año Nuevo. Su nombre significa literalmente "soba que cruza el año". Aunque se le puede atribuir algún simbolismo (es decir, larga vida, salud y energía para el próximo año), esta tradición puede considerarse en gran medida pragmática: la esposa tradicional, ocupada cocinando comida para varios días para todos, probablemente Prefiero hacer algo sencillo para el consumo inmediato. Muchos japoneses consideran de mala suerte dejar cualquier *toshi-koshi soba* sin comer.

- Shimotsukare

Shimotsukare (しもつかれ) es un plato japonés local que se sirve en la región norte de Kantō de Japón. El plato generalmente se sirve en hatsu-u-no hi (初午の日, primer día del caballo en el mes de febrero) junto con sekihan como ofrenda para apaciguar a la deidad legendaria, inari. El shimotsukare generalmente se elabora cociendo a fuego lento cabeza de salmón, verduras, soja, bien añejado (あぶらあげ o pieles de tofu fritas) y sake kasu (酒粕, pulpa de arroz procedente de sake fermentado). Los ingredientes adicionales comunes incluyen rábano crudo rallado (oroshi daikon) y zanahorias.

El plato también se conoce como *shimitsukari*, *shimitsukare* o *sumitsukare* en algunas zonas.

Los orígenes del shimotsukare se remontan al período Edo (1603-1868) y se cree que es una derivación del su-mutsukari (酢むつかり, frijoles de soja tostados en vinagre), un plato especial que se menciona en las narrativas mitológicas de Uji Shūi Monogatari (宇治拾遺物語) y Kojidan (古事談). El origen del nombre "shimotsukare" sigue siendo objeto de debate. También se cree ampliamente que, como el plato se sirve principalmente en la prefectura de Tochigi, anteriormente conocida como provincia de Shimotsuke (下野国), se cree que el nombre del plato es una derivación de la frase *shimotsuke no karei*).

Existen varias presentaciones de shimotsukare en diferentes áreas de Japón. El plato se sirve frío o caliente. El shimotsukare normalmente se sirve con arroz, pero también se puede tomar sin él. En algunas zonas, una vez que el plato se cocina a fuego lento, no se vuelve a calentar cuando se sirve.

Como medio de conservación, el shimotsukare cocido a fuego lento se mantiene en recipientes congelados durante el invierno y se sirve encima de arroz tibio para permitir que se descongele de forma natural.

El shimotsukare, junto con su distintivo sabor, aroma y apariencia semilíquida, es bien recibido por algunos lugareños, pero no por todos. Incluso se le conoce como *neko no gero* 猫のゲロ, vómito de gato para algunos en Japón.

Algunos dichos como "shimotsukare o nana-ken tabearukuto byoki ni naranai" (comer shimotsukare preparado en siete casas evitará que te enfermes) señalaban que consumir shimotsukare promueve la buena salud. El plato también se incluye a veces en jubako (Jubako o bento bako de nivel japonés) y se comparte entre los vecinos para evitar que se resfríen durante el invierno.

Shimotsukare es una cocina casera tradicional y la receta se transmite de madres a la siguiente generación. Aunque cada preparación lleva el mismo nombre de "shimotsukare", los ingredientes y el método de preparación varían de un hogar a otro. En consecuencia, es posible que las personas que viven en el mismo distrito se topen con un shimotsukare que sea totalmente diferente a su propia preparación.

Shimotsukare ahora se puede conseguir cómodamente en los supermercados y, a veces, se sirve durante el kyushoku en algunas escuelas de la prefectura de Tochigi.

Chinmi

Los chinmi (珍味) son delicias regionales. Chinmi es un término japonés que significa literalmente "sabor raro", pero más apropiadamente "delicadeza". Son cocinas locales que han perdido popularidad o aquellas cocinas propias de una determinada zona. Muchos involucran mariscos en escabeche. Incluyen:

- Shiokara

Shiokara (塩辛), 'salado-picante', es un alimento de la cocina japonesa elaborado a partir de varios animales marinos que consiste en pequeños trozos de carne en una pasta viscosa de color marrón de las vísceras fermentadas y muy saladas del animal.

Las vísceras crudas se mezclan con aproximadamente un 10% de sal y un 30% de arroz malteado, se envasan en un recipiente cerrado y se fermentan durante hasta un mes. *Shiokara* se vende en envases de vidrio o plástico.

El sabor es similar en sabor salado y pescado al de las anchoas curadas europeas, pero con una textura diferente. Uno de los chinmi ("gustos raros") más conocidos, es bastante fuerte y se considera un gusto adquirido incluso para el paladar nativo japonés.

Era una proteína valiosa en el Japón de la posguerra porque los alimentos escaseaban y no requería refrigeración. Continuó consumiéndose como condimento para el arroz y en bares.

Un método para disfrutarlo es consumir la porción de un trago y seguirlo con un trago de whisky puro. Algunos bares en Japón se especializan en *shiokara*.

Algunos tipos

- Ika no shiokara: de sepia, la variedad más común
- Hotaruika no shiokara: de calamar luciérnaga
- Katsuo no shiokara: de atún listado
- Kaki no shiokara: de ostra
- Uni no shiokara: de huevas de erizo de mar
- Ami no shiokara: de Mysidacea, un crustáceo parecido al krill

Algunos tipos de shiokara tienen nombres especiales:

- Ganzuke: de cangrejo violinista
- Konowata: de pepino de mar
- Mefun: de salmón chum
- Uruka (shiokara): de ayu
- Shuto: de atún listado (*katsuo*)

- Uni

En Japón, el erizo de mar se conoce como uni (うに) y sus huevas pueden venderse por hasta 40.000 yenes por kilogramo; se sirve crudo como sashimi o en sushi, con salsa de soja y wasabi. Japón importa grandes cantidades de Estados Unidos y Corea del Sur y otros productores. Japón consume 50.000 toneladas al año, lo que representa más

del 80% de la producción mundial. La demanda japonesa de erizos de mar ha generado preocupaciones sobre la sobrepesca.

Aunque la mayoría de los japoneses evitan comer insectos, en algunas regiones la langosta (inago, イナゴ) y las larvas de abeja (hachinoko,蜂の子) no son platos poco comunes. Las larvas de especies de moscas caddis y moscas de piedra (zaza-mushi, ざざむし), recolectadas del río Tenryū a medida que fluye a través de Ina, Nagano, también se hierven y enlatan, o se hierven y luego se saltean en salsa de soja y azúcar. Salamandra de garras japonesa (ハコネサンショウウオ, *Hakone Sanshōuo*, *Onychodactylus japonicus*) también se come en Hinoemata, Fukushima, a principios del verano.

Wagashi

Wagashi (和菓子) dulce tradicional japonés que a menudo se sirve con té, especialmente los tipos hechos de mochi, *anko* (pasta de frijoles azuki) y frutas. *El wagashi* se elabora normalmente con ingredientes vegetales. *Los wagashi* se elaboran en una amplia variedad de formas y consistencias y con diversos ingredientes y métodos de preparación. *Los wagashi* son populares en todo Japón, pero solo están disponibles a nivel regional o estacional.

- Akumaki

Akumaki (あくまき, 灰汁巻き) es un dulce de estilo japonés, o wagashi, elaborado en Kagoshima, Miyazaki y la prefectura de Kumamoto durante el Festival de los Niños el 5 de mayo. Se le llama más ampliamente chimaki en Japón y son similares e históricamente se originan en el zongzi chino, que se come tradicionalmente durante el festival del bote del dragón.

El akumaki se elabora remojando en lejía arroz glutinoso envuelto en hojas de bambú durante la noche. Debido a que es ligeramente amargo, normalmente se come con azúcar mezclada y harina de soja tostada *(*kinako*)*, con un poco de sal o empapado en miel. Tiene un sabor inusual y se considera un gusto adquirido.

Se dice que el akumaki comenzó como una provisión a largo plazo para los samuráis durante la Batalla de Sekigahara (1600) o las invasiones japonesas de Corea (1592-1598). Además, Saigō Takamori (1821-1877) llevó el akumaki como un bien no perecedero al campo de batalla durante la rebelión de Satsuma (1877). Akumaki se hizo popular en el norte de la prefectura de Miyazaki y la prefectura de Kumamoto debido a esa rebelión.

Se puede conservar aproximadamente una semana a temperatura normal, unas dos semanas en el frigorífico y también se puede congelar. El akumaki envasado al vacío se puede encontrar en muchos lugares como recuerdo, pero normalmente es un dulce casero. Recientemente, desde la apertura de la línea de tren Kyushu Shinkansen, el akumaki ha atraído considerable atención como comida lenta. Akumaki se vende en hoteles de

Kagoshima, estaciones de carretera *(michi no eki)*, a través de Internet y en supermercados de toda la prefectura de Kagoshima.

- Amanatto

Amanattō (甘納豆) es un dulce tradicional japonés hecho de azuki u otros frijoles, cubierto con azúcar refinada después de hervir a fuego lento con almíbar de azúcar y secar. Fue desarrollado por Hosoda Yasubei durante los años Bunkyū (1861-1863) en el período Edo. Abrió una tienda de wagashi en Tokio, a la que puso el nombre de su infancia: Eitaro. Esta tienda sigue funcionando.

Amanattō originalmente se llamaba *amananattō* (甘名納糖); el nombre fue abreviado a *amanattō* después de la Segunda Guerra Mundial. El parecido del nombre con el plato de frijoles fermentados nattō es una coincidencia.

En Hokkaidō, el amanattō se utiliza para cocinar sekihan. Por este motivo, a diferencia de otras zonas del este de Asia, el *sekihan* de Hokkaidō es un poco dulce.

De izquierda a derecha: curruca, flor blanca, kintoki, frijol rojo

- Botamochi

Botamochi (ぼたもち o 牡丹餅) es un wagashi (dulce japonés) elaborado con arroz glutinoso, arroz blanco (proporción de 7:3, o solo arroz glutinoso) y pasta dulce de azuki (pasta de frijoles rojos). Se elaboran remojando el arroz durante 1 hora aproximadamente. Luego se cuece el arroz y se envuelve a mano una pasta espesa de azuki alrededor de bolas de arroz preformadas. El botamochi se come como alimento sagrado como ofrenda durante las semanas de primavera y otoño Higan en Japón.

Otro nombre para este tipo de dulce es *ohagi* (おはぎ), cuyo origen y significado es tema de debate, y algunos dicen que, ohagi usa una textura ligeramente diferente de pasta azuki pero que por lo demás es casi idéntica. Se elabora en otoño y algunas variaciones de la receta en ambos casos requieren que se aplique una capa de harina de soja al ohagi después de la pasta de azuki.

Los dos nombres diferentes, dicen algunas personas, derivan del Botan (peonía) que florece en primavera y del Hagi (trébol japonés o Lespedeza) que florece durante el otoño.

Botamochi es el nombre moderno del plato *kaimochi* (kaimochi) mencionado en el texto del período Heian Uji Shūi Monogatari.

El proverbio *Tana kara botamochi,* literalmente "un botamochi cae de un estante", significa "recibir una ganancia inesperada", "un golpe de suerte".

El término también se utiliza para un patrón específico de cerámica Bizen con dos, tres o cinco marcas redondas, como si las marcas de las pequeñas bolas de pasteles de arroz quedaran en el plato.

- Beika

En japonés, *beika* (米菓) describe un higashi (dulce japonés seco) que está hecho de arroz. Se incluyen senbei, okaki, arare y kaki no tane.

Algunos tipos de *senbei* pueden usar harina de trigo o harina de cebada en lugar de harina de arroz, por ejemplo, *tansan senbei*, *nanbu senbei* y *kawara senbei*.

Galletas de arroz senbei

- Castella

Castella (カステラ, *kasutera*) es una especie de wagashi (un dulce tradicional japonés) desarrollado originalmente en Japón a partir de la "confitería Nanban" (dulce importado del extranjero a Japón durante el período Azuchi-Momoyama). La masa se vierte en moldes grandes cuadrados o rectangulares, se cuece en el horno y se corta en formas rectangulares largas. Como la receta requiere mizuame, un tipo de jarabe de azúcar, Castella tiene una textura húmeda.

Ahora una especialidad de Nagasaki, el pastel fue traído a Japón por comerciantes portugueses en el siglo XVI. El nombre se deriva del portugués *Bolo de Castela*, que significa "pastel de Castilla". El pastel Castella generalmente se vende en cajas largas, con el pastel en el interior de aproximadamente 27cm (11 pulgadas) de largo. Su pariente más cercano es el pão-de-ló, un pastel portugués.

En el siglo XVI, los portugueses llegaron a Japón y pronto comenzaron el comercio y la obra misional. Nagasaki era entonces el único puerto japonés abierto al comercio exterior. Los portugueses introdujeron muchas cosas que entonces eran inusuales, como armas de fuego, tabaco y calabazas. El pastel se podía conservar durante mucho tiempo, por lo que era útil para los marineros que pasaban meses en el mar. En el periodo Edo, en parte debido al coste del azúcar, la castella era un postre caro de elaborar a pesar de los ingredientes vendidos por los portugueses. Cuando el enviado del emperador de Japón fue invitado, el shogunato Tokugawa presentó la Castella. Con el paso de los años, el sabor cambió para adaptarse al paladar japonés.

En la actualidad existen muchas variedades elaboradas con ingredientes como té verde en polvo, azúcar moreno y miel. Pueden moldearse de diversas formas; Una comida popular en los festivales japoneses es *la baby castella*, una versión del tamaño de un bocado.

Siberia, pastel de castella relleno de youkan (gelatina de judías dulces), era popular en la era Meiji; tuvo un resurgimiento desde que apareció en la película animada de 2013 The Wind Rises, de Hayao Miyazaki.

La mezcla de Castella se utiliza para los panqueques que se intercalan con pasta dulce de frijoles adzuki en el dulce conocido como dorayaki.

- Chitose-ame

Chitose ame (千歳飴,'dulce de mil años') se regala a los niños en *Shichi-Go-San*. *Chitose ame* es un caramelo largo, delgado, rojo y blanco, que simboliza el crecimiento saludable y la longevidad. Se regala con una bolsa decorada con una grulla y una tortuga, que representan la larga vida en Japón. C*hitose ame* está envuelta en una película fina, transparente y comestible de papel de arroz que se asemeja al plástico.

- Daifuku

Daifukumochi (大福餅), o daifuku (大福) ("gran suerte"), es un wagashi (un tipo de dulce japonés) que consiste en un pequeño mochi redondo (un pastel de arroz glutinoso) relleno con un relleno dulce, más comúnmente anko, (una pasta de frijoles rojos endulzada hecha de frijoles azuki). Daifuku es un wagashi popular en Japón y a menudo se sirve con té verde.

Daifuku viene en muchas variedades. Los más comunes son los mochi de color blanco, verde pálido o rosa pálido rellenos de anko. Los daifuku tienen aproximadamente 4cm (1,5 pulgadas) de diámetro. Casi todos los daifuku están cubiertos por una fina capa de harina de arroz (almidón de arroz), almidón de maíz o almidón de patata para evitar que se peguen entre sí o a los dedos. Aunque el mochitsuki es el método tradicional para preparar mochi y daifuku, también se pueden cocinar en el microondas.

Daifuku originalmente se llamaba Habutai mochi (腹太餅) (pastel de arroz espeso) debido a la naturaleza de su relleno. Más tarde, el nombre se cambió a daifuku mochi (大腹餅) (pastel de arroz con panza grande). Dado que las pronunciaciones de Fuku (腹) (vientre) y Fuku (福) (suerte) son las mismas en japonés, el nombre se cambió a daifuku mochi (大福餅) (pastel de arroz de gran suerte), un portador de buena suerte. A finales del siglo XVIII, el daifuku estaba ganando popularidad y la gente empezó a comerlo tostado. También se utilizaban como obsequio en ocasiones ceremoniales.

Algunas versiones contienen trozos enteros de fruta, mezclas de fruta y anko o pasta de melón triturada. Algunas se cubren con azúcar glass o cacao en polvo.

Yomogi daifuku (蓬大福)

Una versión elaborada con kusa mochi (草餅), que es un mochi aromatizado con artemisa.

Mame daifuku (豆大福)

Una versión en la que los frijoles azuki o la soja se mezclan con mochi y/o relleno dulce de azuki.

Shio daifuku (塩大福)

Una versión que contiene relleno de anko sin azúcar; tiene un suave sabor salado.

Awa daifuku (あわ大福)

Una versión elaborada con Awa mochi (粟餅), que es mochi mezclado con mijo cola de zorra.

Ichigo daifuku (イチゴ大福)

Una variación que contiene fresa y relleno dulce, más comúnmente anko, dentro de un pequeño mochi redondo. A veces se utilizan cremas para el relleno dulce. Al contener fresa, se suele consumir durante la primavera. Fue

inventado en la década de 1980. Muchas pastelerías afirman haber inventado este dulce, por lo que su origen exacto es vago.

Ume daifuku (梅大福)

Una versión que contiene albaricoque japonés endulzado en lugar de relleno de azuki.

Café daifuku (コーヒー大福)

Una versión que contiene relleno dulce con sabor a café.

Daifuku del Mont Blanc (モンブラン大福)

Una versión que contiene puré de castañas endulzadas (crema Mont Blanc) en lugar de relleno de azuki.

Purin daifuku (プリン大福)

Una versión que contiene crema de caramelo (プリン) en lugar de relleno dulce de azuki.

Helado de mochi (もちアイス)

Una versión que contiene helado en lugar de relleno de dulce de azuki.

- Dango

Dango (団子) es una bola de masa japonesa hecha de harina de arroz mezclada con harina de arroz uruchi y harina de arroz glutinoso. Es diferente del método de hacer mochi, que se elabora después de cocinar arroz glutinoso al vapor. *El dango* suele tener un acabado redondo; a menudo se sirven de tres a cinco *dango* en una brocheta (piezas *de dango* ensartadas *llamadas kushi-dango* (串団子)). Generalmente, *el dango* pertenece a la categoría de wagashi y suele servirse con té verde. Se come durante todo el año, pero tradicionalmente las diferentes variedades se comen en determinadas estaciones.

Las diferentes variedades de *dango* generalmente reciben el nombre de los distintos condimentos que se sirven sobre o con él.

Dango popular

- El anko *dango* comúnmente se cubre con pasta de frijoles rojos endulzada; en raras ocasiones se utilizan ingredientes distintos del azuki. Otros aderezos para el anko incluyen *zunda* hecha de pasta de edamame y pasta de kurumi (nuez).
- *Cha dango* es *dango* con sabor a té verde (matcha)
- El shoyu *dango* es una especie de dango horneado (yaki dango) y se condimenta con salsa de soja, además el que está envuelto con nori se llama *isobe* dango.
- *El goma dango* está cubierto con pasta de sésamo y es a la vez dulce y salado.
- *Hanami dango* (花見だんご) es *sanshoku dango* (三色団子) para comer durante el hanami. Tiene tres colores (rosa, blanco y verde) y se elabora tradicionalmente durante la temporada de observación de sakura, de ahí el nombre (*hanami* significa "observar flores"; *hana* significa "flor" y *mi* significa "ver"). Se dice que el orden de las bolas de masa de tres colores representa el orden en que florecen los cerezos. El rosa representa los capullos de cerezo, el blanco representa las flores de cerezo en plena floración y el verde representa las flores de cerezo con hojas después de haber caído.

- Kibi dango (きび団子) se elabora con harina de mijo. Esta variedad aparece de manera destacada en el cuento de Momotarō, un héroe folclórico japonés, que ofrece la bola redondeada (no ensartada) a tres animales parlantes a cambio de su ayuda en la lucha contra los demonios.
- Kinako *dango* se elabora con harina de soja tostada.
- *Kusa dango* o yomogi *dango* es una mezcla de hojas de yomogi, como kusa mochi, que a menudo está cubierta con anko.
- El mitarashi (mitarashi dango) se cubre con un almíbar elaborado con shouyu (salsa de soja), azúcar y almidón.
- *Sasa dango* (笹団子) se produce y se come principalmente en la prefectura de Niigata. *Sasa dango* tiene dos variedades: *onna dango* y *otoko dango*. *El onna dango* ("dango femenino") se rellena con anko, mientras que el *otoko dango* ("dango masculino") se rellena con kinpira. El *dango* se envuelve en hojas de sasa con el fin de conservarlo.
- *Shiratama* dango se come en anmitsu o mitsumame.
- *Tsukimi dango* es un dango blanco que se come durante el Tsukimi y se elabora tradicionalmente durante la luna llena de otoño (Festival del Medio Otoño).

Otros dango

Botchan dango (坊っちゃん団子) tiene tres colores. Uno está coloreado con frijoles rojos, el segundo con huevos y el tercero con té verde. *Botchan dango* es el nombre del producto miyagegashi de Ehime, que lleva el nombre de la novela Botchan de Natsume Sōseki.

- El chichi dango (bola de masa de leche) es una delicia ligera y ligeramente dulce que generalmente se come como postre.
- *El denpun dango* de Hokkaido se elabora con harina de patata y se hornea con frijoles dulces hervidos.
- *El kuri dango* está recubierto de pasta de castañas.
- Niku dango (肉団子) es un tipo de albóndiga japonesa. El pollo *niku dango* se llama tsukune y se sirve en una brocheta.

Un proverbio japonés común "*hana yori dango*" (花より団子, "dango en lugar de flores") se refiere a la preferencia por las cosas prácticas en lugar de las estéticas.

- Dorayaki

Dorayaki (どら焼き, どらやき, 銅鑼焼き, ドラ焼き) es un tipo de dulce japonés. Consiste en dos pequeñas hamburguesas parecidas a panqueques hechas de castella envueltas alrededor de un relleno de pasta dulce de judías azuki.

El dorayaki original constaba de una sola capa. Su forma actual fue inventada en 1914 por *Usagiya* en el distrito Ueno de Tokio.

En japonés, *dora* significa "gong", y debido a la similitud de las formas, probablemente este sea el origen del nombre del dulce. Cuenta la leyenda que los primeros dorayaki se hicieron cuando un samurái llamado Benkei olvidó su gong

(*dora*) al salir de la casa de un granjero donde se escondía, y el granjero posteriormente usó el gong para freír los panqueques.

En el área de Kansai, este dulce a menudo se llama *mikasa* (三笠). La palabra originalmente significa triple sombrero de paja, pero también es un nombre alternativo del monte Wakakusa, una colina baja con suaves pendientes ubicada en Nara. En Nara se fabrica una mikasa más grande, de unos 30cm de diámetro.

Al personaje de manga y anime japonés Doraemon le encanta el dorayaki y por eso se lo describe como su comida favorita (en el doblaje en inglés, Nobita (Nobi) lo llama "bollos deliciosos" como alternativa), y ha sido un recurso de trama varias veces a lo largo de la serie. Doraemon es adicto al dorayaki y cae en cualquier trampa que los involucre. Desde el año 2000, la empresa Bunmeido vende una versión limitada de dorayaki llamada *Doraemon Dorayaki* cada año entre marzo y septiembre. Desde 2015, JFC International produce Doraemon Dorayaki para el mercado norteamericano.

En 2015 la cineasta Naomi Kawase estrenó la película "An" ("Sweet Bean"), basada en una novela de Durian Sukegawa, sobre una anciana que tiene una receta secreta para un dorayaki anko verdaderamente trascendente.

- Gionbo

Gionbō (祇園坊 o ぎおんぼう) es un wagashi (dulce japonés). Se parece a un caqui seco y ahora se elabora rellenando gyūhi (una forma suave de mochi) con mermelada de frijoles y luego espolvoreando azúcar blanca por encima.

En la época en que el azúcar era una rareza costosa, el caqui seco, elaborado secando caquis astringentes (*shibugaki*), era un edulcorante preciado y se usaba con mucha frecuencia en muchos hogares. En aquella época, *el wagashi* se elaboraba para exhibir esta excelente fruta y, desde entonces, se ha convertido en uno de los *wagashi* más familiares de Japón.

- Gyuhi

Gyūhi (求肥) es una forma de wagashi. Gyūhi es una variedad más suave de mochi (餅), y ambos están hechos de arroz glutinoso o de mochiko (餅粉, harina de arroz glutinoso).

Debido a que el gyūhi es más delicado, generalmente se prepara y se sirve con menos frecuencia que el mochi. A veces aparece en dulces originarios de la zona de Kyoto. El gyūhi teñido es la base del *matsunoyuki*, un wagashi que se asemeja a un pino cubierto de nieve.

Gyūhi también se utiliza como ingrediente en otros wagashi como el nerikiri, que está hecho de una mezcla de gyūhi y shiroan, una versión de anko a base de frijoles blancos. El nerikiri a menudo se tiñe y moldea de manera similar al tratamiento del mazapán en los postres occidentales.

- Hanabiramochi

Hanabiramochi (葩餅) es un dulce japonés (wagashi), que suele comerse a principios de año. Los hanabiramochi también se sirven en la primera ceremonia del té del nuevo año.

El nombre "hanabiramochi" significa literalmente "mochi de pétalos de flor". La forma original de Hanabiramochi es *Hishihanabira*, un postre que comía la familia Imperial en eventos especiales coincidiendo con el comienzo del año.

El hanabiramochi se fabricó por primera vez en la era Meiji, pero ahora es un wagashi familiar de Año Nuevo.

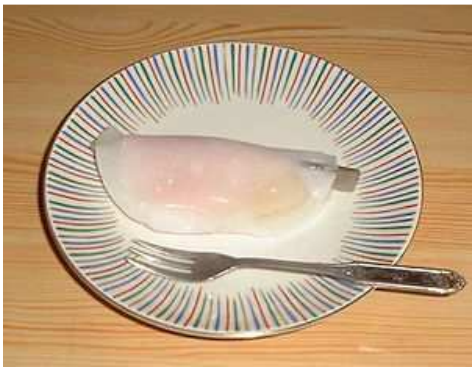
La forma exacta del *hanabiramochi* está estrictamente definida por la tradición. La cubierta blanca *del mochi* es plana y redonda, está doblada para formar una forma semicircular y debe tener un color rosado que se vea en el centro del dulce y se desvanezca hasta convertirse en blanco en el borde. A diferencia de un daifuku, el *mochi* no debe sellar completamente el interior.

En el centro de un *hanabiramochi* hay una capa de anko, una pasta de frijoles dulces, comúnmente del tipo blanco elaborado con frijoles mungo endulzados. En el centro hay una fina tira de *gobo* (bardana) de sabor dulce, que sobresale del *mochi* por ambos lados.

Cada elemento del *hanabiramochi* es significativo:

El color rojo que se ve a través del mochi blanco no sólo es apropiado para la celebración del año nuevo, sino que también evoca la flor japonesa del albaricoque/ciruelo (ume), que a su vez representa la pureza, la perseverancia y la renovación asociadas con el Año Nuevo.

El *gobo* representa el ayu prensado, un pez exclusivo del este de Asia, y una oración por una larga vida.



- Higashi

Higashi (干菓子・乾菓子, 'dulce seco'), es un tipo de wagashi que contiene muy poca humedad y, por lo tanto, se conserva relativamente más tiempo que otros tipos de *wagashi*.

Higashi, a diferencia de namagashi, son una categoría de *wagashi* con cualquier tipo de consistencia seca. Esto puede incluir rakugan, konpeitō (un tipo de caramelo duro), senbei (un tipo de galleta de arroz), arare (otro tipo de galleta de arroz), etc., aunque las galletas de arroz suelen ser saladas y, por lo tanto, no se consideran *wagashi*. *Los higashi* dulces son aproximadamente equivalentes a las galletas o bizcochos occidentales.

Una definición más estricta de *higashi* puede limitar la receta a uno o más tipos de azúcar, con un tipo particular de harina y algunos otros aditivos, mientras que hay algunos *higashi* hechos únicamente de azúcar, sin contenido de harina.

La harina utilizada en *higashi* suele estar hecha de arroz, que tiene muchas variedades propias. También se suelen utilizar harinas elaboradas con otros ingredientes, como azuki, soja o guisantes, y almidones.

Los higashi elaborados con wasanbon, azúcar de grano fino de primera calidad japonesa elaborado tradicionalmente, se consideran comúnmente como los mejores *higashi*. *El higashi* más común y conocido es *rakugan*, pero la definición de la palabra es algo vaga y a veces no es adecuada para un determinado tipo de *wagashi*, por lo que la palabra *higashi* sería mejor en algunos casos.

Los higashi se sirven a menudo en las ceremonias del té japonesas.

Listado de higashi

- *Goshikiitō* (五色糖) – Cinco sabores: *bainiku* (ciruela encurtida), *hakka* (menta japonesa), *nikkei* (canela), *shōga* (jengibre) y *yuzu* (cidra), cada uno con formas distintas.
- *Hakusansekkei* (白山雪渓)
- *Hanakazura* (花かずら)
- *Mugirakushizuka* (麦らく静)
- *Nininsuzuka* (二人静)
- *Rakugan* (落雁)
- *Shigure no matsu* (時雨の松)
- *Suiko* (推古) – *Aka* (rojo rosado) y *shiro* (blanco) están disponibles.

- Hishi Mochi

Hishi mochi (菱餅, ひしもち) es un dulce japonés simbólico asociado con el festival Hinamatsuri "Día de la Niña", que coincide con la fecha del calendario de Xiuxi (上巳). El dulce tiene forma de diamante y normalmente está formado por tres capas de mochi rojo (rosa), blanco y verde, de arriba a abajo. Dependiendo de la región, el amarillo puede sustituirse por el rojo, o el dulce puede tener 5 o 7 capas. Suele presentarse con muñecas hina.

Se cree que la forma se originó en el período Edo y es una representación de la fertilidad.

El rojo del mochi se deriva de los frutos de Gardenia jasminoides (山梔子) y simboliza las flores de melocotón. El blanco se elabora a partir del agua de abrojo (菱, hishi) y representa la nieve y sus efectos limpiadores. Finalmente, el verde proviene de Gnaphalium affine (ハハコグサ) o artemisa como kusa mochi, y se cree que es un reconstituyente que mejora la sangre.

- Imagawayaki

Imagawayaki (今川焼き) es un postre que se encuentra a menudo en festivales japoneses y fuera de Japón, en países como Taiwán y Corea del Sur. Se elabora con masa rebozada en una sartén especial (similar a una plancha para gofres, pero sin el patrón de panal), y se rellena con pasta dulce de judías azuki, aunque cada vez es más popular utilizar una variedad más amplia de rellenos como natillas de vainilla, diferentes frutas flanes y conservas, curry, diferentes rellenos de carne y verduras, patata y mayonesa. L*os imagawayaki* son similares a los dorayaki, pero estos últimos son dos panqueques separados que se colocan alrededor del relleno después de cocinarlos y, a menudo, se sirven fríos.

Los imagawayaki se vendieron por primera vez cerca del puente Imagawabashi de Kanda durante la era An'ei (1772-1781) del período Edo (1603-1867). El nombre *imagawayaki* proviene de esta época.

Los Imagawayaki han sido conocidos por varios nombres a lo largo de diferentes épocas. Los nombres también varían según la región y algunas variedades que se venden sólo en determinadas tiendas tienen sus propios nombres.

- *Ōban-yaki* (大判焼き): Región de Kansai.
- *Kaiten-yaki* (回転焼き) o *Kaiten* manjū (回転饅頭): Región de Kansai y Kyūshū.
- *Nijū-yaki* (二重焼き)
- *Koban-yaki* (小判焼き)
- *Gishi-yaki* (義士焼き)
- *Tomoe-yaki* (巴焼き)
- *Taiko-yaki* (太鼓焼き) o *Taiko manjū* (太鼓饅頭)
- *Bunka-yaki* (文化焼き)
- *Taishō-yaki* (大正焼き)
- *Jiyū-yaki* (自由焼き)
- *Fūfu manjū* (夫婦饅頭) o *Fū man* (フーマン)
- *Oyaki* (おやき): algunos de la prefectura de Aomori y Hokkaidō, y diferentes de los oyaki de la prefectura de Nagano.
- *Gozasōrō* (御座候): nombre del producto *imagawayaki* producido por Gozasōrō Inc, establecida en 1950 en Himeji. Significa "gracias por la compra" en un estilo arcaico.
- *Higiri-yaki* (ひぎりやき): nombre del producto *imagawayaki* producido por Sawai Honpo Inc en Ehime. Tiene su origen en Higiri jizō cerca de la estación Matsuyama.
- *Jiman'yaki* (自慢焼き): nombre del producto *imagawayaki* utilizado por la tienda Fuji Ice en Nagano.
- *Fukkō-yaki* (復興焼き, "revival *yaki*"): en la canción con motivo del resurgimiento después del gran terremoto de Kantō en 1923, se menciona que *imagawayaki* pasó a llamarse *fukkōyaki*.

- Kanten

El agar, o agar-agar, es una sustancia gelatinosa formada por polisacáridos obtenidos de las paredes celulares de algunas especies de algas rojas, principalmente de "ogonori" (Gracilaria) y "tengusa" (Gelidiaceae). Tal como se encuentra en la naturaleza, el agar es una mezcla de dos componentes, el polisacárido lineal agarosa y una mezcla heterogénea de moléculas más pequeñas llamadas agaropectina. Forma la estructura de soporte en las paredes celulares de ciertas especies de algas y se libera al hervir. Estas algas se conocen como agarófitos, pertenecientes

al filo Rhodophyta (algas rojas). El procesamiento del agar de calidad alimentaria elimina la agaropectina y el producto comercial es esencialmente agarosa pura.

El agar se ha utilizado como ingrediente en postres en toda Asia y también como sustrato sólido para contener medios de cultivo para trabajos microbiológicos. El agar se puede utilizar como laxante; un supresor del apetito; un sustituto vegano de la gelatina; espesante para sopas; en conservas de frutas, helados y otros postres; como agente clarificante en la elaboración de cerveza; y para dimensionar papel y telas.

La palabra "agar" proviene de agar-agar, el nombre malayo de las algas rojas (Gigartina, Eucheuma, Gracilaria) a partir de las cuales se produce la gelatina. También se le conoce como Kanten (寒天) (de la frase *kan-zarashi* tokoro ten (寒曬心太) o "agar expuesto al frío"), cola de pescado japonesa, pasto chino, musgo de Ceilán o Jaffna. Gracilaria eduliso su sinónimo *G. lichenoides* se denomina específicamente agal-agal o agar de Ceilán.

La aplicación del agar como aditivo alimentario pudo haber sido descubierta en Japón en 1658 por Mino Tarōzaemon (美濃 太郎左衛門), un posadero en la actual Fushimi-ku, Kyoto, de quien, según la leyenda, se decía que desechaba los excedentes de sopa de algas. (Tokoroten) y noté que se gelificó más tarde después de una noche helada de invierno. Durante los siglos siguientes, el agar se convirtió en un agente gelificante común en varias cocinas asiáticas.

Las algas gelatinosas fueron favorecidas y buscadas por las comunidades malayas que vivían en las costas del archipiélago de Riau y Singapur en el sudeste asiático durante siglos.

El agar fue sometido por primera vez a análisis químicos en 1859 por el químico francés Anselme Payen, que había obtenido el agar del alga marina *Gelidium corneum*.

A partir de finales del siglo XIX, el agar comenzó a utilizarse como medio sólido para el cultivo de diversos microbios. El agar fue descrito por primera vez para su uso en microbiología en 1882 por el microbiólogo alemán Walther Hesse, un asistente que trabajaba en el laboratorio de Robert Koch, por sugerencia de su esposa Fanny Hesse. El agar sustituyó rápidamente a la gelatina como base de los medios microbiológicos, debido a su mayor temperatura de fusión, lo que permitió que los microbios crecieran a temperaturas más altas sin que los medios se licuaran.

Con su nuevo uso en microbiología, la producción de agar aumentó rápidamente. Esta producción se centró en Japón, que produjo la mayor parte del agar del mundo hasta la Segunda Guerra Mundial. Sin embargo, con el estallido de la Segunda Guerra Mundial, muchas naciones se vieron obligadas a establecer industrias nacionales de agar para continuar la investigación microbiológica. Durante la Segunda Guerra Mundial, se producían aproximadamente 2.500 toneladas de agar al año. A mediados de la década de 1970, la producción mundial había aumentado dramáticamente a aproximadamente 10.000 toneladas cada año. Desde entonces, la producción de agar ha fluctuado debido a poblaciones de algas inestables y, a veces, sobreutilizadas.

El agar consiste en una mezcla de dos polisacáridos: agarosa y agaropectina, donde la agarosa constituye aproximadamente el 70% de la mezcla, mientras que la agaropectina constituye aproximadamente el 30%. La agarosa es un polímero lineal, formado por unidades repetidas de agarobiosa, un disacárido formado por D-galactosa y 3,6-anhidro-L-galactopiranosa. La agaropectina es una mezcla heterogénea de moléculas más pequeñas que se presentan en menores cantidades y está formada por unidades alternas de D-galactosa y L-galactosa fuertemente modificadas con grupos laterales ácidos, como sulfato, glucuronato y piruvato.

El agar-agar es una contraparte de gelatina vegetal natural. Es blanco y semitranslúcido cuando se vende en paquetes como tiras lavadas y secas o en forma de polvo. Se puede utilizar para hacer jaleas, pudines y natillas. Al hacer gelatina, se hierve en agua hasta que los sólidos se disuelven. Luego se añaden edulcorantes, saborizantes, colorantes, frutas y/o verduras, y el líquido se vierte en moldes para servir como postres y gelatinas de verduras o incorporarse a otros postres como una capa de gelatina en un pastel.

El agar-agar tiene aproximadamente un 80% de fibra dietética, por lo que puede servir como regulador intestinal. Su cualidad de aumento de volumen ha estado detrás de las dietas de moda en Asia, por ejemplo, la dieta *kanten* (la palabra japonesa para agar-agar). Una vez ingerido, *kanten* triplica su tamaño y absorbe agua. Esto hace que los consumidores se sientan más llenos.

Un uso del agar en la cocina japonesa (Wagashi) es el anmitsu, un postre elaborado con pequeños cubos de gelatina de agar y servido en un bol con diversas frutas u otros ingredientes. También es el ingrediente principal del *mizu yōkan*, otra comida japonesa popular. En la cocina filipina, se utiliza para hacer barras de gelatina en los distintos refrescos gulaman como *Sago't Gulaman*, *Samalamig*, o postres como *buko pandan*, *flan de agar*, halo-halo, *gelatina de cóctel de frutas* y el *gulaman* negro y rojo usado en varias ensaladas de frutas. En la cocina vietnamita, las jaleas hechas de capas aromatizadas de agar-agar, llamadas *thạch*, son un postre popular y, a menudo, se elaboran en moldes ornamentados para ocasiones especiales. En la cocina india, el agar se utiliza para elaborar postres. En la cocina birmana, una gelatina dulce conocida como *kyauk kyaw* se elabora con agar. La gelatina de agar se usa ampliamente en el té de burbujas taiwanés.

- Karinto

Karintō (花 林 糖 , *karintō* (ateji)) es un bocadillo tradicional japonés. Dulce y frito, se elabora principalmente con harina, levadura y azúcar moreno. Tiene una apariencia de color marrón oscuro y con hoyos, y toma la forma de una almohada del tamaño de un bocado o un cilindro corto. Aunque el karintō tradicional se recubre con azúcar moreno, recientemente aparecen en el mercado otras variaciones, como el azúcar blanco, las semillas de sésamo, el miso o el maní.

- Karukan

Karukan (軽羹) es un dulce japonés de Kyushu. El origen nombre a nivel etimológico corresponde a "ligero" (軽) yokan (羹). Originalmente, *karukan* era "saomono gashi", que es un dulce tradicional en forma de bloque largo; pero el “karukan manjū”, que se rellena con pasta de judías rojas, se ha convertido en la norma en los últimos años.

El karukan se elabora con harina de arroz *karukan en polvo, azúcar y ñame japonés rallado.* Se añade agua a los ingredientes mezclados y luego la mezcla se amasa y se cuece al vapor. Es como una esponja blanca elástica.

Karukan apareció durante el gobierno del dominio Satsuma de 1686 a 1715. El factor en el nacimiento del *karukan* en el dominio Satsuma es que el ñame, que es el ingrediente principal del *karukan*, crece de forma silvestre y es fácil obtener azúcar que se elabora en Ryukyu y las islas Amami. Otra teoría dice que *el karukan* fue inventado en 1854 por un pastelero invitado por Shimazu Nariakira, el líder del dominio Satsuma. Y en la zona también se elabora desde hace un tiempo el *fukuregashi, una especie de pastel cocido al vapor con azúcar moreno, harina y bicarbonato de sodio.* Se dice ese *karukan.* Se basó en *fukuregashi*.

Karukan se elabora en muchas confiterías de Kagoshima. Se vende ampliamente en la prefectura de Miyazaki y también se elabora allí. Las confiterías de Beppu, Oita, producen y venden *karukan* desde 1952. Es un recuerdo famoso en Beppu. Además, hay algunas fábricas que producen y venden *karukan* en la prefectura de Fukuoka.

- Konpeito

Konpeitō (金平糖, こんぺいとう), también escrito *kompeitō*, es un tipo de caramelo de azúcar japonés. Tiene la forma de una pequeña esfera con una superficie rugosa y viene en una variedad de colores y sabores.

La palabra *konpeitō* proviene de la palabra portuguesa *confeito* (confito), que es un tipo de azúcar cande.

Los caracteres konpeito ("azúcar plano dorado") se seleccionan ateji principalmente por su valor fonético y también se pueden escribir 金米ト o 金餅ト.

La técnica para producir azúcar cande fue introducida en Japón a principios del siglo XVI por comerciantes portugueses. La infraestructura y la tecnología de refinación del azúcar aún no se habían establecido en Japón. Como *el konpeitō* utiliza mucha azúcar, era muy raro y caro. En 1569, Luís Fróis, un misionero portugués, presentó un frasco de vidrio de *konpeitō* a Oda Nobunaga para obtener el permiso para realizar trabajos misioneros del cristianismo.

En el período Meiji, *el konpeitō* ya había sido prescrito culturalmente como uno de los estándares de los dulces japoneses: el personaje del Hada de Azúcar en El Cascanueces fue traducido al *Konpeitō no Sei* (金平糖の精, "Hada de *Konpeitō*").

Konpeitō suele tener de 5 a 10mm (0,20 a 0,39 pulgadas) de diámetro y se produce recubriendo repetidamente un jarabe de azúcar sobre un núcleo que consiste en un grano de azúcar gruesa. Originalmente, el núcleo era una semilla de amapola. El proceso es algo similar al proceso de gragea, excepto que los dulces se producen vertiéndolos con jarabe de azúcar y haciéndolos girar lentamente en una gran tina caliente con forma de gong (*dora*). Cada grano de azúcar central crece en el transcurso de varios días con la rotación, el calentamiento y la aplicación continua de almíbar, convirtiéndose en una bola cubierta de pequeños bultos. Por lo general, se necesitan entre 7 y 13 días para hacer *konpeitō* y todavía hoy los elaboran artesanos.

Las latas de raciones de alimentos de emergencia del Ministerio de Defensa japonés y las latas de raciones de combate de las Fuerzas Terrestres de Autodefensa de Japón contienen caramelos *konpeito*, además de pan/galletas duras y otros alimentos. Si bien los dulces ayudan en el contenido calórico necesario para las actividades, también ayudan a promover la creación de saliva para que sea más fácil comer el pan seco. Según las especificaciones del Ministerio de Defensa, "cada bolsa blanca de raciones de emergencia contendrá 150 gramos de pan seco pequeño, con 8 blancos, 3 rojos, 2 amarillos y 2 verdes como estándar, lo que equivale a 15 gramos o más para poner en la bolsa". Se cree que proporcionar el *Konpeito "colorido y divertido".* También reducirá el estrés que se experimentaría en ocasiones durante un desastre.

Konpeito se utiliza a menudo para celebraciones como el matrimonio y el parto, en elaboradas cajas de dulces llamadas *bonbonniere* (ボンボニエール), del francés *bonbonnière*, que significa *caja de dulces*. Se regala por las oraciones en santuarios y templos. La práctica de regalar bomboneras se remonta a la ceremonia de conmemoración de la Constitución Meiji en 1889 y desde entonces se considera un símbolo de buena suerte. La Familia Imperial Japonesa ha utilizado estos Onshino Konpeitō como regalo oficial de "Bienvenida" de forma continua, durante más de 130 años.

- Kusa Mochi

Kusa mochi (草餅, "mochi de hierba"), también conocido como *kusamochi* o yomogi *mochi* (蓬餅), es un dulce japonés. Está elaborado a base de mochi y hojas de yomogi, también conocida como artemisa japonesa. Debido a que la artemisa japonesa se amasa en el mochi, el kusa mochi adquiere un color verde vivo. Su color verde depende de la cantidad de artemisa japonesa mezclada en el mochi. También es beneficioso como alimento medicinal.

La costumbre de amasar artemisa japonesa fue transmitida de los chinos. Los documentos afirman que los nobles comían kusa mochi durante los eventos palaciegos en la era Heian. Solía prepararse con cudweed de Jersey antes de la era Heian. Sin embargo, desde la era Heian, la gente comenzó a hacer kusa mochi usando artemisa japonesa (o yomogi) debido a su capacidad para aumentar la fertilidad y como alimento medicinal. Otra supuesta razón para el cambio de ingredientes fue que la cudweed de Jersey se llama *Haha-ko-gusa*, que se traduce literalmente como "hierba madre e hijo". Como el kusa mochi se disfrutaba con el propósito de desear la salud y el bienestar de la madre y sus hijos, se consideraba siniestro amasar jersey cudweed en el mochi.

Desde la era Edo, el kusa mochi comenzó a utilizarse como ofrenda para Hinamatsuri (el Festival de las Niñas). La razón por la que fue elegido como ofrenda fue por el color verde vivo que representa el verdor fresco. Otra razón por la que fue elegida como ofrenda es por el poder medicinal de la artemisa japonesa. La artemisa japonesa es conocida por su vitalidad, lo que hace que sea difícil de erradicar. Kusa mochi se utilizaba como ofrenda con un deseo de salud y longevidad.

La idea de que la comida está fundamentalmente relacionada con la medicación está presente desde hace mucho tiempo. La artemisa japonesa, que es el ingrediente principal del kusa mochi, tiene una historia de al menos 2.500 años de uso medicinal. En una pieza de literatura antigua japonesa, se afirma que la artemisa japonesa se puede utilizar como hemostático, como medicamento para la diarrea y para la prevención del aborto espontáneo, y estos usos todavía se aplican en la práctica hoy en día. La artemisa japonesa tiene muchos ingredientes activos que son beneficiosos para el organismo, de modo que también se la conoce como "la reina de las hierbas". Algunos de sus componentes son fibra dietética, clorofila, vitamina B1 y vitamina B2. Algunos de sus efectos son prevenir el estreñimiento, mejorar el ambiente intestinal y tener acción antioxidante. Una investigación realizada por el Centro Regional de Tecnología de Procesamiento de Alimentos del Área Tokachi de Hokkaido ha afirmado que la artemisa japonesa es eficaz para mejorar el flujo sanguíneo. Se dice que ayuda a expandir los vasos sanguíneos y, por lo tanto, es eficaz para las personas con mala circulación.

La artemisa japonesa es un miembro de la familia de plantas asteráceas, a la que algunas personas son alérgicas.

- Kuzumochi

Kuzumochi (葛餅/久寿餅) es un postre de mochi hechos de kuzuko (葛餅) o a *los pasteles de mochi* hechos con Lactobacillales, almidón de trigo fermentado (久寿餅), un plato especial local en ciertos distritos de Tokio, que se sirve frío y rematado con kuromitsu y kinako.

Agrega agua y azúcar al kuzu en polvo y cocínalo a fuego lento, revolviendo continuamente hasta que espese y se vuelva transparente. También se vuelve elástico al tacto. Su apariencia transparente da una impresión fresca, por lo que se suele comer, especialmente en verano.

- Keiran somen

Fios de ovos ("hilos de huevo", también conocido como "cabello de ángel") es un dulce tradicional portugués hecho de huevos (principalmente yemas), cortados en finas hebras y hervidos en almíbar de azúcar. Se pueden encontrar en el postre tailandés y son un plato tradicional desde el siglo XVI, alrededor de 1679. Son un elemento tradicional de la cocina portuguesa y brasileña, tanto en postres como como guarniciones (sólo en Brasil).

Keiran Somen es el nombre de *fios de ovos* en Japón. El postre es uno de los *nanbangashi*, que son postres introducidos desde Portugal durante el comercio Nanban.

- Manju

Manjū (饅頭, まんじゅう) es un dulce tradicional japonés. De las muchas variedades de manjū, la mayoría tiene un exterior hecho de harina, arroz en polvo, kudzu y trigo sarraceno, y un relleno de *anko* (pasta de frijoles rojos), generalmente elaborado con frijoles adzuki hervidos y azúcar. *Manjū* a veces se elabora con otros rellenos, como mermelada de castañas. En Hawái se pueden encontrar *manjū* de Okinawa que se elaboran con un relleno de batata morada, mantequilla, leche, azúcar y sal, pero el relleno más común es la pasta de frijoles, de la cual existen diversas variedades: *koshian*, *tsubuan* y *tsubushian*.

Manju es un pastel tradicional japonés a base de harina (en lugar de arroz como el mochi). Se originó en China con el nombre de mantou en chino, pero pasó a ser conocido como *manjū* cuando llegó a Japón. En 1341, un enviado japonés que regresó de China trajo *mantou* consigo y comenzó a venderlo como *nara-manjū*. Se decía que este era el origen del *manjū* japonés. Desde entonces, los japoneses lo han consumido durante casi 700 años. Ahora se puede encontrar en muchas confiterías japonesas. Su bajo precio es una de las razones por las que es popular.

De las innumerables variedades de *manjū*, algunas más comunes que otras.

- Matcha (té verde) *manjū* es uno de los más comunes. En este caso, el exterior del *manjū* tiene sabor a té verde y es de color verde.
- El mizu (agua) *manjū* se come tradicionalmente en verano y contiene un relleno de frijoles con sabor. El exterior del *mizu manjū* está elaborado con almidón de kuzu, lo que le da a la masa una apariencia traslúcida y gelatinosa.
- Además, *el manjū* puede tener rellenos de diferentes sabores, como crema con sabor a naranja.
- Como ocurre con muchas comidas japonesas, en algunas partes de Japón se puede encontrar *manjū* exclusivo de esa región, como el momiji manjū con forma de hoja de arce en Hiroshima y Miyajima.
- La variedad regional de la prefectura de Saitama se llama Jumangoku *manjū*.

- Mizuame

Mizuame (水飴, "dulce de agua", también conocido como gelatina de mijo) es un edulcorante procedente de Japón. Es un líquido transparente, espeso y pegajoso que se elabora convirtiendo el almidón en azúcares. *El mizuame* se añade al wagashi para darle brillo, se come de forma similar a la miel y puede ser un ingrediente principal en los dulces. Algunos *Mizuame* se producen de manera muy similar al jarabe de maíz y tienen un sabor muy similar.

Se utilizan dos métodos para convertir los almidones en azúcares. El método tradicional consiste en tomar arroz glutinoso mezclado con malta y dejar que se produzca el proceso enzimático natural, convirtiendo el almidón en almíbar que se compone principalmente de maltosa. El segundo método, y más común, es la hidrólisis ácida del almidón de patata o de batata añadiendo ácido, como el ácido clorhídrico, sulfúrico o nítrico, para producir jarabe de glucosa. Si se realiza mediante el primer método, el producto final, conocido como *mugi mizuame*, se considera más sabroso que la versión ácida.

- Monaka

Monaka (最中) es un dulce japonés elaborado con pasta de judías azuki intercalada entre dos finas obleas crujientes hechas de mochi. Las obleas pueden tener forma de cuadrado, de triángulo o de flores de cerezo, crisantemo, etc.

El relleno de pasta de judías azuki del monaka puede contener semillas de sésamo, castañas o pastel de arroz (mochi). La monaka moderna puede tener un relleno de helado en lugar de pasta de frijoles azuki. Choco Monaka Jumbo es un producto helado elaborado con un relleno de helado y chocolate dentro de las tradicionales obleas mochi. Fue creado en 1972 y es producido por Morinaga.

Monaka es un tipo de postre (*wagashi*) que se sirve con té. Todavía hay muchas tiendas especializadas en monaka muy famosas en Japón.

- Namagashi

Namagashi (生菓子) es un tipo de wagashi, que es un término general para los dulces y golosinas tradicionales japoneses. Namagashi puede contener jaleas de frutas, otras gelatinas como Kanten o pasta de frijoles endulzada. Namagashi es detallado y está diseñado con motivos estacionales y naturales, como hojas y flores, para reflejar los diversos objetos de la naturaleza en las cuatro estaciones de Japón. Los namagashi suelen estar recién hechos y son mucho más húmedos que otros wagashi, como los higashi. Generalmente contiene un 30% más de agua que otros tipos. Al igual que otros wagashi, los namagashi están hechos de ingredientes naturales; Rara vez se utilizan aditivos. El namagashi generalmente se sirve con té y tradicionalmente se come en Año Nuevo para traer buena suerte.

- Sakuramochi

Sakuramochi (桜餅) es un dulce japonés (wagashi) que consiste en un pastel de arroz dulce de color rosa (mochi) con un centro de pasta de frijoles rojos (*anko*) y envuelto en una hoja de flor de cerezo (*sakura) encurtida.* Diferentes regiones de Japón tienen diferentes estilos de *sakuramochi*. El estilo Kanto usa *shiratama-ko* (白玉粉, harina de arroz) para hacer el pastel de arroz, y el estilo Kansai usa *dōmyōji-ko* (道明寺粉, harina de arroz glutinoso. El dulce se come tradicionalmente durante la temporada de primavera, especialmente en el Día de la Niña (hinamatsuri; 3 de marzo) y en las fiestas para observar flores (hanami).

La hoja se puede comer o no según las preferencias individuales.

Sakuramochi se diferencia por formas y recetas, dependiendo de las áreas en las que se elaboró.

Sakuramochi fabricado en la zona de Kanto. Fuera del área de Kanto, el sakuramochi de estilo Kanto también se conoce como *chōmeiji-mochi* (長命寺餅), llamado así por un templo cerca de la tienda donde se vendieron los dulces por primera vez).

El sakuramochi al estilo de Kanto se vende a menudo junto con el sakuramochi al estilo de Kansai en los supermercados.

- Senbei

Senbei (煎餅, escrito alternativamente *sembei*) es un tipo de galleta de arroz japonesa. Vienen en varias formas, tamaños y sabores, generalmente salados, pero a veces dulces. Los senbei a menudo se comen con té verde como refrigerio informal y se ofrecen a los huéspedes que visitan la casa como refrigerio de cortesía.

Existen varios tipos de *senbei* tradicional japonés. Se pueden hornear o freír y, a veces, endulzar. Además del arroz, se puede utilizar harina de trigo o almidón. Algunas variedades incluso utilizan alimentos distintos de los cereales, como *sakana senbei* (pescado-senbei), *renkon senbei* (raíz de loto senbei) y *hone senbei* (hueso-senbei).

Hay varias variaciones de senbei, incluido el envuelto en nori, el arare, oliva no hana, la nuez de soja y húmeda. Las galletas de arroz finas (pronunciadas *usuyaki senbei*) son populares en Australia y otros países.

En China, los mismos caracteres utilizados para escribir *senbei* se leen jiānbǐng (煎饼; 煎餅; *jiānbǐng*); en cambio, el término se refiere a una crepe y su preparación es más similar al okonomiyaki entre las comidas japonesas. En Japón, *los senbei* son duros y crujientes, y son bocadillos del tamaño de un bocado en lugar de comida callejera. Sin embargo, hoy en día en China se pueden encontrar galletas saladas similares al *senbei japonés y su nombre chino moderno es* 仙贝; 仙貝; *xiānbèi*, que refleja la pronunciación en japonés de "senbei" (煎餅).

Los senbei se elaboran con arroz glutinoso que se cuece al vapor durante 15 a 20 minutos antes de machacarlo hasta formar una masa. Después de varios días de refrigeración, la masa se corta en formas.

Los senbei generalmente se cocinan al horno o a la parrilla, tradicionalmente sobre carbón. Mientras se preparan, se pueden untar con una salsa aromatizante, a menudo hecha de salsa de soja y mirin. Luego se pueden envolver con una capa de nori. Alternativamente se pueden aromatizar con sal o aromatizantes para "ensaladas", entre otros.

El dulce *senbei* (甘味煎餅) llegó a Japón durante la dinastía Tang, con el primer uso registrado en 737 d.C., y todavía es muy similar a los estilos tradicionales Tang, originalmente horneados a menudo en el área de Kansai, de los cuales se incluye la tradicional "teja". Estos incluyen ingredientes como papa y harina de trigo o arroz glutinoso, y son similares a los pasteles de castella, claramente diferentes de lo que la mayoría de la gente consideraría *senbei hoy en día, aunque todavía se pueden encontrar senbei* tradicionales como este, por ejemplo, *Iga meibutsu katayaki*, en la ciudad de Iga.

Lo que los japoneses comúnmente llaman *senbei* hoy en día fue popularizado por una casa de té en la ciudad de Sōka en el período Edo, que difundió *senbei* con sabor a salsa de soja salada por todo Japón.

Las versiones modernas *de senbei* son muy creativas y pueden incluir aromas que van desde kimchi hasta wasabi, curry y chocolate.

Los kansai *senbei* tienden a utilizar arroz glutinoso y están ligeramente condimentados y tienen una textura delicada (*saku saku*). Los kantō *senbei* se basaban originalmente en *uruchimai*, un arroz no glutinoso, y tienden a ser más crujientes (*kari kari*) y con un rico sabor.

Tipos establecidos

- Age senbei (senbei frito)
- Atsuyaki senbei (senbei grueso)
- Kometsubu senbei (granos de arroz senbei)
- Nori senbei (alga senbei)
- Nure senbei (senbei húmedo)
- Satou senbei (senbei de azúcar)
- Ensalada senbei (senbei con sabor a ensalada)
- Usuyaki senbei (senbei delgado)
- Zarame senbei (azúcar granulada senbei)

- Shiruko

Shiruko (汁粉), u *oshiruko* (お汁粉) con el honorífico *o* (お), es un postre japonés. Es una papilla dulce de frijoles azuki hervidos y triturados, servidos en un bol con mochi. Hay diferentes estilos de *shiruko*, como *el shiruko* con castañas, o con bolas de masa de harina de arroz glutinoso en lugar de *mochi*.

Hay dos tipos de *shiruko* basados en diferentes métodos de cocción de los frijoles azuki. Los frijoles azuki pueden convertirse en pasta, triturarse sin mantener su forma original, o una mezcla de pasta y frijoles triturados toscamente. Hay un plato similar, *zenzai* (善哉/ぜんざい), que se elabora a partir de pasta condensada con calor y es menos acuoso que *el shiruko*, como hacer mermelada o mermelada. En el oeste de Japón, *zenzai* se refiere a un tipo de *shiruko* elaborado con una mezcla de pasta y frijoles triturados. En Okinawa, el término *zenzai* comúnmente se refiere a esta sopa de frijoles servida sobre hielo raspado con *mochi*. Ocasionalmente se agregan otros aderezos, como leche condensada azucarada, para darle sabor.

Muchos japoneses disfrutan del pegajoso *mochi* medio derretido y de la dulce y cálida papilla de frijoles rojos, especialmente durante el invierno. E*l shiruko* se sirve frecuentemente con una guarnición de algo ácido o salado, como umeboshi o shiokombu, para refrescar el paladar, ya que el *shiruko* es tan dulce que el sabor puede empalagarse después de un tiempo.

En las prefecturas de Tottori y Shimane, *el shiruko* también se utiliza para el zōni, la sopa especial para la celebración del Año Nuevo.

- Suama

Suama (寿甘), una combinación del kanji de celebración "su" (寿) y dulce "ama" (甘), es un dulce japonés hecho de harina de arroz no glutinoso, agua caliente y azúcar que se caracteriza por su colorante alimentario rojo. Está teñido de rojo, porque el rojo y el blanco simbolizan la celebración en la tradición japonesa. Se amasa y luego, opcionalmente, se le da forma con una estera para enrollar sushi (*sudare*), lo que le da al producto final una superficie texturizada y ligeramente rugosa.

Suama es similar, pero no igual, a otros dos bocadillos japoneses a base de arroz, mochi y uirō. *Mochi* usa harina de arroz glutinoso; mientras que *el uirō* no se amasa, sino que se mezcla, se coloca en un molde y se cuece al vapor.

- Taiyaki

Taiyaki (鯛焼き, 'besugo al horno') es un pastel japonés con forma de pez, que se vende comúnmente como comida callejera. Imita la forma del *tai* (鯛, besugo rojo), del cual toma su nombre. El relleno más común es la pasta de frijoles rojos que se elabora con frijoles adzuki. Otros rellenos comunes pueden ser natillas, chocolate, queso o boniato. Algunas tiendas incluso venden *taiyaki* con okonomiyaki, relleno de gyoza o una salchicha en su interior. También están disponibles versiones más pequeñas y de diferentes formas llamadas *kingyoyaki* (金魚焼き, pez dorado al horno) y, a menudo, se venden en bolsas de cinco, diez o más.

Los taiyaki son similares a los imagawayaki, que son pasteles gruesos y redondos también rellenos de pasta dulce de judías adzuki o natillas.

El taiyaki se elabora con masa normal para panqueques o gofres. La masa se vierte en un molde con forma de pez por cada lado. Luego se pone el relleno a un lado y se cierra el molde. Luego se cocina por ambos lados hasta que esté dorado.

Taiyaki se vendió por primera vez en Japón en 1909. Es esencialmente una forma remodelada de imagawayaki, un bocadillo ya popular elaborado envolviendo pasta de frijoles en piel de harina.

Seijirō Kobe, fundador de la tienda *Naniwaya Sōhonten* (浪花家総本), estaba teniendo problemas para vender su *imagawayaki*, por lo que decidió hornear los pasteles en forma de pez parecido *al tai* o besugo rojo. *El Tai* se considera un símbolo de suerte y fortuna en Japón, y era un pescado caro que sólo estaba al alcance de las clases altas o en ocasiones especiales. Masamori Kobe, el cuarto propietario de la tienda, afirmó que Seijirō quería darle a la gente común una muestra del pescado caro a precios bajos.

Desde su creación, *el taiyaki* ha evolucionado hacia muchas variaciones, con diferentes ingredientes utilizados para el relleno y la masa, así como variaciones en formas y tamaños.

El taiyaki se introdujo en Corea durante el período colonial japonés, donde se le conoce como bungeo-ppang.

Durante la posguerra, *el taiyaki* se extendió a otros países asiáticos, así como al resto del mundo.

- Tokoroten

Tokoroten (心太, ところてん) es un plato de la cocina japonesa elaborado con agarófitos. Los japoneses comen tokoroten desde hace más de mil años. Se cree que Tokoroten fue introducido en Japón desde China durante el período Nara. El Tokoroten se elaboraba tradicionalmente hirviendo *tengusa* (Gelidium amansii) y luego permitiendo que la mezcla se congelara hasta formar una gelatina.

Tokoroten era un bocadillo popular durante el verano en Edo (Tokio) durante el período Edo. Originalmente se hacía para consumirse inmediatamente y se vendía comúnmente en las fábricas. En el siglo XVII, se descubrió que congelar tokoroten daría como resultado un producto estable y seco conocido como *kanten* (agar). Si bien el tokoroten se puede elaborar a partir de *kanten* a base de algas marinas como *tengusa* (Gelidiaceae) y ogonori (Gracilaria*), hoy en día el kanten* producido comercialmente se elabora principalmente a partir de *ogonori*.

Presionada a través de un dispositivo de extrusión, a la gelatina se le da forma de fideos. A diferencia de los postres de gelatina, el tokoroten tiene una textura más firme.

Tokoroten era y puede comerse caliente (en solución) o frío (en forma de gel). Los aromas y guarniciones pueden variar de una región a otra. Hoy en día, lo más común es comer tokoroten con una mezcla de vinagre y salsa de soja, y, a veces, nori, pimiento picante o sésamo. En la región de Kansai, el tokoroten se come como postre con kuromitsu.

- Uiro

Uirō (外郎, 外良, ういろう), también conocido como *uirō-mochi* (外郎餅), es un pastel tradicional japonés al vapor elaborado con harina de arroz glutinoso y azúcar. Es masticable, similar al mochi y sutilmente dulce. Los sabores incluyen pasta de frijol azuki, té verde (matcha), yuzu, fresa y castaña. Nagoya es particularmente famosa por su *uirō*, y existen otras versiones regionales, notablemente en Yamaguchi y Odawara, aunque el uirō de Odawara es más conocido como medicina. Se puede comprar en las confiterías tradicionales japonesas de todo Japón.

Uirō era originalmente el nombre de una medicina del período Muromachi (1336-1573). Las referencias al *uirō* como dulce aparecen por primera vez en el *Wa-Kan Sansai Zue*, el enorme diccionario del período Edo de Ryōan Terajima publicado en 1712.

- Wasanbon

Wasanbon (和三盆) azúcar japonés de grano fino, elaborado tradicionalmente en las prefecturas de Shikoku Tokushima y Kagawa, centradas en las ciudades de Kamiita-cho y Donari-cho en Tokushima, donde se elabora desde aproximadamente la década de 1770. El azúcar se utiliza a menudo para los dulces japoneses (wagashi). El azúcar se elabora a partir de finas plantas de caña de azúcar (Saccharum sinense) cultivadas localmente en Shikoku, llamadas *taketō* (竹糖) o *chikusha* (竹蔗), conocido localmente como *hosokiki*.

Es de color dorado claro, con gránulos ligeramente más grandes que el azúcar glas, y tiene un aroma y sabor únicos, con matices de mantequilla y miel. *Wasanbon* se utiliza para hacer dulces y yōkan, como edulcorante para café y té, en salsas para mojar en restaurantes de sushi y para hornear en casa.

Algunas personas consideran que un grado de azúcar llamado "*awa wasanbon toh*" es el grado más alto.

El proceso de fabricación tradicional del *wasanbon* consta de 8 etapas y en total dura aproximadamente 20 días. La caña de azúcar se cosecha entre diciembre y febrero. Se cosecha expresamente a finales de año, para permitir que el contenido de azúcar de la caña se desarrolle al máximo, ya que la variedad de caña de azúcar utilizada produce menos azúcar que otras variedades utilizadas en otras partes del mundo.

La caña es prensada a máquina para extraer su jugo. El jugo pasa a un tanque; las cañas trituradas se utilizan como forraje para el ganado o como fertilizante. Luego se lleva el jugo a ebullición y se hierve durante unos 30 minutos, produciendo una espuma verde, que se retira, ya que contiene una lejía verde amarga.

Al final de este proceso, el jugo adquiere un color amarillo claro y se deja reposar para que el sedimento se deposite en el fondo. El jugo clarificado se escurre, se hierve nuevamente para condensarlo y luego se enfría. El jugo adquiere un color marrón claro. Se deja reposar durante una semana, tiempo durante el cual solidifica en su mayor parte formando masas cristalinas. Estos sólidos se envuelven en una tela y se exprimen en una tina de prensado durante un día para extraer el líquido de esos trozos solidificados.

Luego se lavan las piezas y se amasan con agua 4 o 5 veces, para refinar el azúcar que contienen y hacerlas más blancas.

Luego, los trozos se secan rápidamente para que el azúcar no fermente, luego se trituran y se tamizan hasta obtener un azúcar fino.

- Yatsuhashi

Yatsuhashi (八 ツ 橋 o 八 橋) es un dulce japonés que se vende principalmente como refrigerio de recuerdo (miyagegashi). Es uno de los meibutsu (famosos productos regionales) más conocidos de Kyoto. Está elaborado con harina de arroz glutinoso (上新粉, *jōshinko*), azúcar y canela. Al horno, es similar al senbei. La forma de las galletas duras se asemeja a un arpa japonesa o un koto, o un tallo de bambú cortado a lo largo.

El yatsuhashi (Nama yatsuhashi) crudo y sin hornear tiene una textura suave, parecida al mochi, y a menudo se come envuelto alrededor de pasta de frijoles rojos (餡, *an*). El yatsuhashi crudo (*Nama yatsuhashi*) se corta en forma cuadrada después de enrollarlo muy fino y se dobla por la mitad en diagonal para formar un triángulo, con la pasta de frijoles rojos adentro. El yatsuhashi crudo también puede venir en una variedad de sabores diferentes. Los sabores populares incluyen canela y matcha. Yatsutashi también se enrolla en forma rectangular y se cuece al vapor.

- Yokan

Yōkan (羊羹) es un wagashi hecho de pasta de frijol rojo, agar y azúcar. Por lo general, se vende en forma de bloque y se come en rodajas. Hay dos tipos principales: *neri yōkan* y *mizu yōkan*. "Mizu" significa "agua", e indica que está elaborado con más agua de lo habitual. *El mizu yōkan* suele enfriarse y comerse en verano.

Aunque el yōkan que se encuentra en Japón y en el extranjero se elabora típicamente con pasta de frijoles rojos, el yōkan hecho con pasta de frijoles blancos (しろあん, 白餡, *shiro an*) también es relativamente común. Este tipo de yōkan es lechoso y translúcido con un sabor mucho más suave que el elaborado con pasta de frijoles rojos. Como tal, se puede aromatizar y colorear de forma eficaz utilizando té verde en polvo.

Yōkan también puede contener castañas picadas, caquis, frijoles azuki enteros endulzados, higos y batata *(imo yōkan)*, entre otras adiciones. El azúcar también se puede sustituir por miel, azúcar moreno oscuro o melaza para alterar el sabor del yōkan producido. También existe *el shio yōkan*, que utiliza pequeñas cantidades de sal.

Originalmente una gelatina china derivada de la cocción de oveja, el término "yōkan" significa literalmente "oveja geng" (羊 oveja + 羹 sopa espesa). Fue introducida en Japón por los budistas zen en los períodos Kamakura y Muromachi, alrededor de 1191. Como el budismo prohíbe matar, reemplazaron la gelatina animal con harina de trigo y frijoles azuki. El agar entró en uso después de su descubrimiento alrededor de 1658, en Japón. Esta variación se convirtió en la base del yōkan moderno. Uno de los dulces japoneses más populares, que evolucionó aún más durante el período Edo, a medida que el azúcar estuvo más disponible. Se puede almacenar durante largos períodos de tiempo sin refrigeración a menos que se abra, y es un artículo de regalo básico.

- Yubeshi

Yubeshi (ゆべし) tiene varias variaciones de sabor y forma, más comúnmente nueces o cítricos japoneses (generalmente yuzu), y puede ser redondo o cuadrado, pero todo yubeshi tiene una base de arroz glutinoso o harina de arroz, azúcar y salsa de soja. El proceso de producción requiere mucha mano de obra. Se corta un círculo en la parte superior del yuzu y se reserva. Una espátula de madera retira la fruta y raspa la médula blanca del yuzu, dejando solo la ralladura. Luego, la fruta se rellena con un relleno que puede variar desde harina de mochiko simple hasta una mezcla tradicional de mochiko, shōyu y otras especias. La parte superior reservada de la fruta se vuelve a colocar como una tapa y todo se cuece al vapor repetidamente hasta que la fruta esté brillante y marrón y el mochi se haya gelatinizado por completo. Cuanto más tiempo se almacene el producto, más dura se volverá la textura. Tanto la corteza como el relleno son comestibles. El yubeshi se puede servir de muchas maneras, ya sea en rodajas finas sobre platos de arroz y ensaladas, o ablandado en un plato de sopa caliente.

- Karume-yaki

El caramelo de panal, caramelo esponjoso, caramelo de ceniza, espuma de mar o hokey pokey es un caramelo azucarado con una textura ligera, rígida y parecida a una esponja. Sus ingredientes principales suelen ser azúcar moreno (o jarabe de maíz, melaza o almíbar dorado) y bicarbonato de sodio, a veces con un ácido como el vinagre. El bicarbonato de sodio y el ácido reaccionan para formar dióxido de carbono que queda atrapado en una mezcla altamente viscosa. Cuando no se utiliza ácido, la descomposición térmica del bicarbonato de sodio libera dióxido de carbono. La estructura similar a una esponja se forma mientras el azúcar está líquido y luego el caramelo se endurece. El dulce tiene diversos nombres y variantes regionales.

Debido a su receta relativamente sencilla y su rápido tiempo de preparación, en algunas regiones suele prepararse en casa y es una receta popular entre los niños. También se elabora comercialmente y se vende en pequeños

bloques o cubierto de chocolate, siendo un ejemplo popular la barra Crunchie de Gran Bretaña o el Violet Crumble de Australia.

El mismo dulce es un dulce tradicional en Japón conocido como *karumeyaki* (カルメ焼き), un acrónimo de la palabra portuguesa *caramelo* y la palabra japonesa *yaki* (hornear), por lo que puede traducirse aproximadamente al inglés como "caramelo horneado" o "caramelo a la parrilla". Por lo general, está hecho a mano y, a menudo, lo venden vendedores ambulantes.

En Japón, las claras de huevo crudas se mezclan con bicarbonato de sodio para que el producto final tenga una forma de cúpula hinchada.

- Koara no machi

La marcha del koala (コアラのマーチ, *Koara no Māchi*) es un bocadillo de galleta del tamaño de un bocado con un relleno dulce. Fabricado por Lotte, el producto se lanzó por primera vez en Japón en marzo de 1984. En mayo de 1990, los productos se lanzaron en los Estados Unidos. Originalmente, los bocadillos usaban el nombre "Koala Yummies" en los Estados Unidos. Pero actualmente, los snacks utilizan el nombre "Koala's March" en el mismo país (una traducción del título japonés).

La Marcha del Koala tiene la forma de un koala con una imagen de un koala en el exterior de la galleta realizando diversas actividades. El relleno viene en varios sabores, como miel, vainilla, café con leche y plátano, incluido el plátano congelado. Los dos sabores más comunes son fresa y chocolate, y son dos de los sabores disponibles en EE. UU., junto con el chocolate blanco y las galletas de chocolate rellenas de crema matcha. El snack también viene en sabor a piña, aunque es menos común que los otros sabores. La Marcha del Koala apoya al grupo conservacionista australiano Australian Koala Foundation.

También tienen tarjetas que nombran los diferentes tipos de "koalas".

- Umaibo

Umaibō (うまい棒) o "palo delicioso" es un pequeño snack cilíndrico de maíz inflado procedente de Japón. Es producido por Riska y vendido por Yaokin. Hay muchos sabores de Umaibō disponibles, incluidos sabores salados, como ensalada, mentaiko, takoyaki y queso; y sabores dulces, como cacao, caramelo y chocolate. Rutinariamente se introducen y rotan sabores nuevos e inusuales como artículos por tiempo limitado para mantener el interés y crear tendencias. La mascota es un gato sin orejas de cabeza redonda, similar en apariencia a Doraemon. Este personaje es considerado un extraterrestre, nacido el 13 de septiembre de 1978, en cierta estrella de un universo lejano. Con un nombre indeciso, la mascota a veces recibe el sobrenombre de Umaemon, un juego de palabras con Doraemon, junto con otros apodos como Doyaemon y Umai BOY.

Umaibō es conocido por su precio de venta sugerido extremadamente económico de 10 yenes (alrededor de 9 centavos de dólar en 2022), y esto es parte del atractivo del producto. Después de mantenerse estable en ese precio desde el lanzamiento del producto en 1979, en enero de 2022 se anunció que el precio aumentaría a 12 yenes, el primer aumento en más de cuarenta años.

Umaibō es una versión rediseñada de un bocadillo de hojaldre de maíz anterior, "Umaimai Bar". El producto se lanzó en julio de 1979 con su famoso precio de 10 yenes por pieza, originalmente dirigido a niños y jóvenes con un presupuesto estricto y, generalmente, se vende en tiendas de dulces. Su popularidad creció más allá de las tiendas de dulces y pronto se vendió en todas partes, incluidas las omnipresentes tiendas de conveniencia japonesas (konbini) y los supermercados. Pronto también se pusieron a la venta versiones en bolsa y a granel. El truco de los sabores giratorios fue una de las primeras incorporaciones, con más de 60 sabores diferentes lanzados a lo largo de la vida útil del producto. Los tres sabores más populares siguen siendo potaje de maíz, queso y mentai.

En 2007, la mayoría de los umaibō se modificaron sutilmente para ser más pequeños y livianos, con 1 gramo de producto reducido. Ante los problemas de la cadena de suministro exacerbados por la pandemia de coronavirus y la inflación continua (10 yenes en 1979 valen alrededor de 15 yenes en 2022, una disminución relativa sustancial de su valor), Yaokin elevó el precio a 12 yenes en enero de 2022.

Debido a su popularidad, Yaokin también vende productos derivados que no son bocadillos basados en el producto, a menudo con la marca de la linda mascota alienígena. Estos incluyen bálsamos labiales y sales de baño, artículos de papelería y un juego de pachislot temático. En 2017, Yaokin anunció que a Umaemon le darían una hermana pequeña, Umami-chan, quien fue ascendida brevemente durante 2017.

- Pocky

Pocky (ポッキー, *Pokkī* bocadillo dulce japonés producido por la empresa de alimentos Ezaki Glico. Pocky se vendió por primera vez en 1966, y fue inventado por Yoshiaki Koma. Consiste en de galleta. Debe su nombre a la palabra onomatopéyica japonesa *pokkiri* (ポッキリ), que se supone que se asemeja al sonido del bocadillo al romperse.

Al Pocky original recubierto de chocolate le siguió una variante recubierta de almendras en 1971 y una cobertura de fresa en 1977. Hoy en día, la línea de productos incluye variaciones en los recubrimientos aromatizados, como leche, mousse, matcha (té verde), miel, plátano, galletas con nata, fresa y coco, y productos temáticos como "Decorer Pocky", con coloridas franjas decorativas en el revestimiento, y "Men's Pocky", una versión "madura" de chocolate negro (agridulce).

Pocky es una delicia muy popular en Japón, especialmente entre los adolescentes. En los bares, a veces se sirve con un vaso de agua helada o leche.

También tiene una importante presencia en otros países asiáticos, como China, Corea del Sur, Tailandia, Indonesia, Filipinas, Laos, Malasia, Singapur, HongKong, Taiwán, India, Birmania, Brunei y Vietnam.

En Malasia, Pocky se vendió con el nombre de "Rocky" durante cinco décadas. Fue rebautizado con el nombre de "Pocky" en 2014, junto con un nuevo diseño de paquete y eslogan. Los comerciales con la cantante malasia Yuna también comenzaron a transmitirse en 2015 para dar reconocimiento a la marca y aumentar las ventas.

En Europa, Pocky se produce bajo licencia de Mondelēz International y se vende con el nombre "Mikado" en Austria, Bélgica, Francia, Alemania, Grecia, Italia, Irlanda, Luxemburgo, España, Suiza, Países Bajos y Reino Unido. El "mikado" se puede encontrar en la mayoría de los supermercados y en muchas tiendas de alimentos internacionales.

En Estados Unidos y Canadá, Pocky se puede encontrar en los supermercados asiáticos y en la sección internacional de la mayoría de los grandes supermercados; tales minoristas incluyen World Market, HEB, Wegmans, Kroger, Jungle Jim's International Market, Costco, Walmart (en el pasillo de alimentos asiáticos), algunas tiendas Target, algunas Walgreens, Meijer, Fiesta, Barnes & Noble y salas de distribuidores de convenciones de anime. En Estados Unidos, Pocky es comercializado tanto por LU (en sabores de chocolate y mantequilla de maní), y por la división estadounidense de Ezaki Glico, Ezaki Glico USA Corporation (en sabores de chocolate y fresa).

En Australia y Nueva Zelanda, suele venderse en mercados asiáticos de conveniencia, junto con otros alimentos y productos asiáticos. Al igual que en Estados Unidos y Canadá, estos también están ampliamente disponibles en las secciones internacionales de los pasillos de comida asiática de la mayoría de las cadenas de supermercados. También existen importadores especializados en Australia y Nueva Zelanda.

En Turquía, Pocky es producido por Ülker y Şölen, bajo el nombre de Biskrem Bi'stik y Biscolata Stix.

Pocky se puede encontrar en decenas de variedades, como chocolate, fresa y almendra. Algunos de los sabores más inusuales incluyen los sabores estacionales de miel (primavera) y kiwi y mango (verano). La versión agridulce del Pocky de chocolate se conoce como Men's Pocky. Los sabores regionales de Pocky incluyen uva (Nagano), melón yūbari (Hokkaidō), mikan gigante (mandarina, vendida en la región de Kyūshū), té de frijol azuki en polvo (Kyoto), vino de Kobe (Kobe) y bayas de cinco fusión (Goka). Además, sabores como plátano, lichi, café, caramelo, té con leche real de mármol, melón, barra Daim (vendida en el Reino Unido), leche, miel y leche, queso crema, bayas, batata, coco, triturado (trozos de galleta crujiente), mazorca de maíz, piña, calabaza, kurogoma (sésamo negro), kinako (harina de soja), marrón, pudin brasileño, cherry, tomate, naranja, mikan, arándano, yogur de manzana, avellanas, frutos rojos y té verde.

Los últimos sabores son ediciones especiales, 2 sabores de dos tonos en una caja más grande que la que ofrece Pocky de chocolate o fresa (Ediciones especiales: 2,47 oz. (70 g), Pocky normal: 1,41 oz. (40 g)). Los 2 sabores más nuevos son galletas con crema y chocolate con plátano. Ambos tienen palitos de galleta marrón (en el caso del Pocky de chocolate y plátano, la galleta es la crema de chocolate y plátano). Las galletas y la crema consisten en galletas de chocolate mezcladas con un ligero sabor a chocolate de la galleta.

Las variaciones especiales de Pocky incluyen Decorer Pocky (que presenta glaseado decorativo adicional) y Mousse Pocky (que presenta un glaseado extra espeso, "cremoso" parecido a una mousse y es más exclusivo). A diferencia de otras variaciones de Pocky, los paquetes de Mousse Pocky contienen sólo nueve por paquete, menos piezas que el Pocky normal.

Dessert Pocky presenta palitos de Pocky cubiertos con una generosa ración de crema. Estos sabores incluyen doble chocolate, tiramisú, chocolate con plátano, marrón blanco, castaña, tarta de fresa y naranja. Dessert Pocky generalmente viene con cinco paquetes en una caja con tres en cada funda.

Otra variación de Pocky es My Calorie Pocky (マイカロリーポッキー, *mai karorī pokkī*), que tiene una cuarta parte de las calorías del Pocky de chocolate normal.

Otras variaciones incluyen Pocky G (comercializado como "duro y rico"), Giant Pocky (con sabor a fresa y chocolate; cada caja contiene 20 palitos envueltos individualmente con fresa seca real; cada palito mide aproximadamente 10" de largo y aproximadamente tres veces el diámetro de un palito Pocky normal), Giant Dream Pocky (caja de 20 palitos de 10" envueltos individualmente; cada palito está en uno de los cinco sabores destacados de melón, uva, té verde, fresa o chocolate estándar), Sakura Pocky (limitado edición que forma parte del subgrupo Luxury Chocolatier; cada barra está recubierta con flor de cerezo rosa chocolate con esencia espolvoreado con un poco de sal), Reverse Pocky (galleta por fuera con el relleno en el medio), Fortune-Telling Pocky (cada barra contiene una "fortuna") y Pocky Cake (un pastel literal con la forma de un Pocky stick. Cada bizcocho contiene, según su envase, pasas, crema de chocolate, piel de naranja y una masa de bizcocho italiano).

Un Pocky de edición limitada reciente se llama Otona no Kohaku o Pocky "Adult Amber", que es chocolate amargo ligeramente salado y está destinado a usarse como aperitivo combinado con whisky. Se venden en un bote cilíndrico que contiene seis paquetes.

Un producto relacionado con Pocky es el Pretz, que es una versión sin glasear de Pocky, con sabores como tomate, pizza y ensalada, así como sabores dulces como cacao y tostadas francesas.

- Hello Panda

Hello Panda es una marca de galletas japonesa, fabricada por Meiji Seika. Se lanzó por primera vez en Japón en 1979. Cada galleta consta de una pequeña capa hueca de galletas de mantequilla, rellena con crema de varios sabores. En algunas galletas hay impresas representaciones estilo caricatura de pandas gigantes realizando diversas actividades, como esgrima y tiro con arco, y también en los Estados Unidos, otras actividades como hockey y béisbol.

Hello Panda fue elaborado originalmente en Japón por Meiji Seika, pero la producción comenzó más tarde en Singapur e Indonesia. Las instalaciones de panadería de Singapur comenzaron a producir otros productos Meiji en 1974. Las galletas se exportan a la mayoría de los países desarrollados, como el Reino Unido (por Unisnacks), la mayoría de los países europeos, Estados Unidos, Medio Oriente, Australia y Canadá.

Las galletas se venden comúnmente en una caja alta y hexagonal de 2 oz o 57,5g. En algunos países, las galletas Hello Panda están disponibles en pequeñas bolsas de aluminio de 21 y 35g, en cajas de 50 y 260g y en paquetes de edición limitada. Mientras que las cajas vienen en tamaños de 60g (20 galletas), 170g (cajas hexagonales que contienen ocho bolsas de 21g) y 680g (una caja que contiene 32 bolsas de 21g). También se pueden comprar paquetes que contengan una mezcla de sabores.

- Hi-chew

Hi-Chew (ハイチュウ, *Haichū*) es un dulce de frutas japonés vendido por Morinaga & Company.

El caramelo Hi-Chew se lanzó por primera vez en 1975. Se volvió a lanzar en envases de caramelos envueltos individualmente en febrero de 1996.

Los orígenes de Hi-Chew comenzaron cuando Taichiro Morinaga buscó crear un tipo de chicle comestible que pudiera tragarse debido al tabú cultural japonés de sacarse la comida de la boca. Morinaga ya producía caramelo. Al combinar su caramelo masticable con saborizantes, Morinaga pudo crear su nuevo caramelo llamado Chewlets en 1931. El negocio se vio enormemente obstaculizado por la Segunda Guerra Mundial y tuvo que reconstruirse desde cero. Los Chewlets se reintrodujeron en forma de Hi-Chews, como se los conoce hoy.

os caramelos Hi-Chew se envuelven individualmente en papel de aluminio estampado con el logotipo o en papel encerado blanco (según la localización). Cada caramelo individual consta de una capa exterior blanca (esto es lo mismo para la mayoría de los sabores) y un interior coloreado y aromatizado. Las excepciones a esta regla son los sabores tarta de queso con fresa, yogur, algodón de azúcar, mezcla agridulce y mezcla de superfrutas, que tienen una capa exterior de color con un interior con sabor blanco, mientras que los Hi-Chews con sabor a cola son de color marrón.

La textura es similar a un cruce entre chicle y caramelos con sabor a frutas en Estados Unidos y otros países occidentales como la marca alemana Mamba o la marca británica Starburst. Hi-Chew se vende comúnmente en Taiwán, Shanghai, Singapur y Hong Kong. Fuera de Asia, los dulces se venden en tiendas especializadas y de importación.

A veces se lanzan ediciones especiales, que normalmente se centran en una fruta específica cultivada en Japón y el lugar donde se cultiva; los ejemplos incluyen el limón del mar interior de Seto y el shikuwasa de Okinawa.

A partir de 2012, Hi-Chew se convirtió en un producto sin gluten. Aunque el caramelo nunca contuvo ingredientes de gluten, había sido procesado en fábricas que procesaban gluten. Hi-Chew contiene ingredientes de gelatina derivados de la carne de cerdo, por lo que no es halal, kosher ni vegetariano.

Los ingredientes de Hi-Chew incluyen jarabe de glucosa, azúcar, aceite de palmiste hidrogenado, gelatina, sabores naturales y artificiales, jugo de fresa concentrado, ácido DL-málico, ácido cítrico, emulsionantes, solución de lactato de sodio y colorantes naturales (betacaroteno, carmín). Hi-Chew puede contener soja. El producto también podría procesarse en instalaciones con productos lácteos.

- Helados

Frutas

Los polos helados, conocidos en Japón como “dulces de hielo”, vienen en una amplia variedad de sabores. Los polos de fruta, en particular, son increíblemente populares y vienen en una variedad de sabores que incluyen fresa, kiwi, sandía y ensalada de frutas mixtas.

Monaka

Monaka es una galleta de oblea japonesa tradicional que se come con pasta de frijol rojo dulce. También se puede usar para hacer sándwiches de helado, con trozos de helado y chocolate intercalados entre dos crujientes obleas de monaka.

Yukimi daifuku

Daifuku mochi es un pastelito de arroz suave y redondo relleno con pasta de frijoles azucarada -anko-. Se ha adaptado al delicioso helado japonés recibiendo el nombre de “yukimi-daifuku” o helado de mochi, hecho con una bola de helado del tamaño de un bocado envuelto en una bola de masa de mochi. El mochi suave y masticable y el helado denso y cremoso son una combinación deliciosa.

Parfaits

Aunque tradicionalmente es un postre occidental, los parfaits son muy populares en Japón, donde se pueden encontrar en el menú de muchos restaurantes. Un parfait típico japonés consiste en una base crujiente de cereal de arroz inflado, capas de helado y crema batida. Otras coberturas incluyen flan o pudín, trozos de pastel del tamaño de un bocado, pasta de frijol rojo -anko-, shiratama dango, mochi warabi, cubos de gelatina y frutas frescas de temporada.

Helados suaves

El helado suave, conocido como “sofuto kurimu” en Japón, se introdujo por primera vez a mediados de la década de 1900, cuando la refrigeración moderna hizo posible que el helado se vendiera ampliamente en todo el país. La textura suave y cremosa de esta delicia congelada lo convirtió en uno de los helados más populares de Japón, y en poco tiempo el Sofuto Kurimu se estaba haciendo con una variedad de ingredientes y sabores japoneses para atraer al paladar local. Los sabores comunes incluyen té verde matcha, kinako (harina de soja tostada) y frijol rojo azuki, pero también hay algunas variedades peculiares e inusuales que incluyen algas marinas, tinta de calamar y sabor a wasabi.

Kakigori

Kakigori es la versión japonesa del hielo raspado y se ha comido en Japón durante siglos. Está hecho con hielo finamente raspado que tiene una textura similar a la nieve y puede cubrirse con siropes o una variedad de coberturas, como la leche condensada, la pasta de frijoles rojos, fruta fresca, shiratama dango, la crema batida e incluso bolas de helado.

Aunque tradicionalmente este helado japonés se raspaba a mano con un cuchillo muy afilado, hoy en día existen máquinas de hielo tanto eléctricas como manuales para preparar kakigori sin problemas. Por lo general, el kakigori solo se vende durante los meses de verano de Japón.

Frozen choco banana

El choco-plátano congelado es uno de los helados japoneses favoritos del verano, es un plátano congelado en un palo de helado bañado en chocolate y cubierto de azúcar cristalizada o nueces. Se encuentran comúnmente en puestos de comida yatai establecidos para festivales de verano en Japón.

Judías azuki

Los polos de frijol Azuki son un helado japonés que inspira nostalgia en muchos adultos. Combinan el azuki, un ingrediente tradicional, con polos de estilo occidental. El frijol rojo está suspendido en una base cremosa y sólida, tan sólida, de hecho, que las barras de adzuki congeladas a menudo vienen con una etiqueta de advertencia de que se deben dejar que se ablanden un poco antes de comer.

Anmitsu

Anmitsu es un postre similar a un helado, pero hecho con ingredientes japoneses tradicionales. Contiene una cucharada de pasta de frijol rojo llamada “tsubuan”, cubos de gelatina de kanten, frutas frescas y bolas de shiratama mochi. También se puede agregar helado al plato para hacer “kurimu anmitsu”.

Bibliografía y enlaces de consulta

- Una historia de la cocina japonesa, Yamasa Student Network
- Historia culinaria japonesa, Ethnic Foods Co. Com
- Akira Matsui y Masaaki Kanehara, La cuestión del cultivo de plantas prehistóricas durante el período Jomon en Japón en World Archaeology. El sedentarismo en las sociedades no agrícolas (resumen), vol. 38, núm. 2, 2006, pág. 259-273.
- Gyoung-Ah Lee, Gary W. Crawford, Li Liu, Yuka Sasaki, Xuexiang Chen, Soja arqueológica (Glycine max) en el este de Asia: ¿Importa el tamaño? (resumen), vol. 6, núm. 11 de julio de 2011.
- Masón, pág. 13
- Hudson, MJ, Ruinas de la identidad: etnogénesis en las islas japonesas, University of Hawaii Press, 1999.
- Habu, Junko, Ancient Jomon of Japan, Cambridge University Press, 2004, ISBN 0-521-77213-3.
- Masón, pág. 14
- Imamura, K., Prehistoric Japan: New Perspectives on Insular East Asia, Universityof Hawaii Press, 1996.
- Masón, págs. 15-17.
- Hiroshi Ogawa, The Origins and Transition of O-zen (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Showa Women's University.
- Kosaburo Arashiyama, salsa de soya ilusoria descubierta en Xishuangbanna (PDF) en kikkoman. Co. Jp.
- Historia del sake (PDF) su japansake.or. Jp.
- (JA) Hisao Nagayama, 「たべもの江戸史」新人物往来社, 1976, págs. 66.
- «「牛馬犬猿鶏の宍(肉)を食うことなかれ」の殺生禁断の令は有名拍車をかけたのが仏教の影響である»
- Ryoichi Iino, La historia del shoyu (salsa de soja) (PDF), su kikkoman. Co. Jp.
- Sección de historia de los alimentos: Cronología de eventos en la historia de los alimentos
- Takeo Koizumi, Comidas tradicionales japonesas y el misterio de la fermentación (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Universidad de Agricultura de Tokio.
- Kan Kiuchi, Miso & Natto (PDF) su kikkoman. Co. Jp, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición, Universidad de Mujeres de Kyoritsu.
- Hiroshi Ito, el uso japonés de la harina comenzó con los fideos - Fideos presentados por los sacerdotes zen (PDF), su kikkoman. Co. Jp.
- Royal Warrant, Hashikatsu Honten KK, Chopsticks (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Papeles secundarios en la cultura alimentaria.
- (JA) 「国際箸学会」設立趣旨, su kokusai-hashi.org, Instituto Internacional de Hashi.
- Tofu y el "Kentoushi", en tofu-as. Jp, Asociación Japonesa de Tofu.
- ¿El tofu se originó en China?, en tofu-as. Jp, Asociación Japonesa de Tofu.
- Historia del Tofu - HISTORIA DEL TOFU EN JAPÓN su soyinfocenter. Com.
- HTHuang, Ciencia y Civilización en China, vol. 6, cap. 5, Biología y tecnología biológica, Cambridge University Press, 2000, ISBN 0521652707.
- Osechi Ryori - お節料理, su sushisen.it.
- Hiroshi Ito, el uso de harina en Japón comenzó con fideos: los fideos tomaron su forma actual durante la era Eiroku (PDF), su kikkoman. Co. Jp.
- Historia del edamame, la soja vegetal verde y la soja de tipo vegetal
- COCINA TRADICIONAL JAPONESA (PDF), su kiea. Jp.
- Yoko Isassi (10 de junio de 2011). "Honzen Ryori". ifoodstory. Com.
- Especialidades de Shikoku
- Fujii Sotetsu, Fundamentos culinarios - Shojin Ryori (PDF), su shabkar.org.
- Sushi primitivo (sushiencyclopedia. Com).
- Hiroshi Ogawa, Papeles secundarios en la cultura alimentaria: la historia de Manaita (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Universidad de mujeres de Showa.
- Takashi Morieda, Rastreando Tempura, su kikkoman. Com, Kikkoman.
- Charles Lemos, Everybody's San Francisco Cookbook, Good Life Publications, 1998, págs. 240, ISBN 978-1-886776-01-2.
- Guy de la Rupelle, Viajes en kayak y por tierra en Ainu Mosir: entre los ainu de Hokkaido, Lincoln, NE, iUniverse, 2005, págs. 116, ISBN 978-0-595-34644-8.
- Kazunari Yanagihara (12 de septiembre de 2005). "El seminario de cultura alimentaria Kikkoman de 2005 - Cocina Edo" (PDF).
- Un vistazo a las comidas de la gente de Edo: seguimiento de la dieta de Edo: el establecimiento de la cultura culinaria de Japón (PDF) su kikkoman. Co. Jp, Kikkoman.
- Ayako Ehara, Vegetales y comidas de Daimyo que viven en Edo (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Universidad Kasei-Gakuin de Tokio.
- (ES) Historia del sushi Cronología, origen y genealogía, su homepage3. Nifty. Com, Enciclopedismo del sushi.
- La historia del SUSHI, su sushi-master. Com.
- Onishi, Norimitsu (26 de marzo de 2008)."Spaghetti Stir-Fry and Hambagoo: Japan Looks West". The New York Times.
- Días hambrientos para las empresas de alimentos falsos: las ganancias caen para los innovadores de Japón. The Seattle Times: Associated Press. 2 de enero de 1994.
- Zenjiro Watanabe, La aceptación y modificación de la cocina extranjera establece y difunde una nueva cultura alimentaria (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Kikkoman.
- Zenjiro Watanabe, El desarrollo y expansión de la dieta japonesa (PDF), su kikkoman. Co. Jp, Kikkoman.
- Heibonsha (1969) (1968). 世界百科事典 (Sekai hyakka jiten). (world encyclopedia, in Japanese)

- Ishige, Naomichi (2001). The History and Culture of Japanese Food. New York: Columbia University Press. ISBN 0710306571.
- Kiple, Kenneth F.; Ornelas, Kriemhild (2000). The Cambridge World History of Food. Vol. 2. Cambridge, UK: ColuCambridge University Press. ISBN 0521402166.
- Sakui, S. (2009, 1 de julio). Somen: Refrigerados, los fideos japoneses son una delicia de verano. Los Ángeles Times.
- "Una breve historia de los fideos | LOJEL Journal". LOJEL. 2020-08-21.
- Seligman, Lucy (abril de 1994). "La historia de la cocina japonesa". Trimestral de Japón. 41 (2): 165.
- Organización, Turismo Nacional de Japón. "Ramen | Comer en Japón | Viajes a Japón | JNTO |". Viajes Japón.
- Organización, Turismo Nacional de Japón. "Ramen 101 | Comer ramen en Japón | Viajes a Japón | JNTO |". Viajes Japón.
- Fideos de soba (2003, 27 de enero) Fideos de soba. Japan-guide. Com
- Pasillo, C. Michael; Gössling, Stefan, eds. (2016-05-26). Turismo Gastronómico y Desarrollo Regional. Routledge. ISBN 978-1-317-43089-6.
- "Explicación de todos los tipos de fideos japoneses: todos son deliciosos".
- Nami (26 de enero de 2018). "Ensalada Harusame (ensalada japonesa de fideos de vidrio) Ensalada Harusame". Solo un libro de cocina.
- "Por qué comer Tokoroten (fideos japoneses con gelatina)". gurunavi. Com.
- Chamberlain, B. H. (trad.). «SECC. LXXIV.--EMPERADOR SUI-NIN». The Kojiki (en inglés).
- «Fuga assortment». Minamoto Kitchoan (en inglés).
- «Crítica del kuri hōka de Minamoto Kitchoan» (en japonés).
- «Japanese Confectionery Gratifies the Eyes and the Palate - Jo Namagashi» (en inglés).
- Aoki, Naomi (octubre de 2000). 図説和菓子の今昔 Zusetsu wagashi no konjyaku. 株式会社淡交社 Tankosha Publishing Co. Ltd. ISBN 978-4473017628.
- Harrell, Bryan (2012). "Japón". En Oliver, Garrett (ed.). El compañero de Oxford a la cerveza. Nueva York: Oxford University Press. págs. 503–504. ISBN 9780195367133.
- "Descubriendo los bares de cerveza artesanal de Tokio". El Camino de la Ciudad. 2014-06-17.
- Alejandro, Jeffrey W. (2013). Elaborada en Japón: la evolución de la industria cervecera japonesa. Vancouver, Columbia Británica, Canadá: UBC Press. pag. 12. ISBN 978-0-7748-2504-7.
- Oliver, Garrett (2012). El compañero de Oxford a la cerveza. Prensa de la Universidad de Oxford. pag. 67. ISBN 978-0-19-536713-3.
- Campbell, William (2007-04-13). "Lo que beben los japoneses". El Tiempo de Japón.
- "Consumo mundial de cerveza por país". www. Kirinholdings. Co. Jp. Informe de la Universidad de Kirin Beer.
- "Consumo mundial de cerveza por país 2014". Informe de la Universidad de Kirin Beer. Kirin Holdings.
- "Cerveza en Japón". www. Euromonitor. Com. Informes Euromonitor.
- Kachi, Hiroyuki (16 de enero de 2014). "Los bebedores de cerveza de Japón todavía no levantan una copa por Abenomics". El diario de Wall Street.
- Yamaguchi, Yuki (7 de junio de 2013). "Importada $ 60 Stout abre las puertas para el renacimiento de la cerveza artesanal de Japón". BloombergLP.
- "酒税法等の改正のあらまし (Resumen de las revisiones a la Ley del Impuesto sobre las Bebidas Alcohólicas)"(PDF). Agencia Tributaria Nacional (Japón). 2017-04-01.
- ビール酒造組合. "なんでも Q&A". ビール酒造組合 (Asociación de Cerveceros de Japón) (en japonés).
- "Los ganadores emergen en un mercado abarrotado de cerveza con bajo contenido de malta sin purinas". Nikkei Asia.
- Fujikawa, Atsuko Fukase y Megumi (31 de agosto de 2016). "Industria de la cerveza de Japón: los números". Diario de Wall Street. ISSN 0099-9660.
- "La primera cerveza regular sin carbohidratos de Japón que llegará a las tiendas en octubre". Noticias Kyodo+. 2020-08-27.
- "Japón: Nuevos impuestos a la cerveza para poner patas arriba la industria de la cerveza y la malta". www.inside. Beer.
- "エイジゲート | サッポロビール". www. Sapporobeer. Jp.
- Meli, Mark (septiembre de 2013). Cerveza artesanal en Japón, The Essential Guide (1.ª ed.). Yokohama: Bright Wave Media Inc.
- Swinnerton, Robbie. "Craft Beer Market, el paraíso de la cerveza artesanal de Tokio". www. Travel. Cnn. Com. Viajes CNN.
- "¿Debería pasar el tiempo para beber en público?". Noticias de la BBC en línea.
- "A los ciudadanos extranjeros que conducen vehículos en Japón" (PDF). Agencia Nacional de Policía. Agencia Nacional de Policía.
- "Molson para preparar Asahi Super Dry".
- https://www. Panaferd. Com/es/2022/07/22/egg-culture-in-japan/
- https://www.veterinariadigital. Com/en/articulos/overview-of-the-japanese-egg-industry/
- Amor por los huevos: Japón ve décadas de alto consumo en medio de precios estables https://ssp. Jst. Go. Jp/sns/news/life/202106. Html
- "Estatutos de la Asociación de Promoción de Distribución y Comercialización de Carne de Kobe".
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN 9781780647944.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- Simone Baroke (8 de agosto de 2014). "Carne Wagyu japonesa: ¿demasiado auténtica?". Noticias mundiales de la carne.
- Y., Subvención (1 de diciembre de 2008). "La verdadera carne de res de Kobe". Chef Seattle.
- Bennett, Steve. "Historia de la raza de ganado vacuno Wagyu en Japón". www.wagyuinternational. Com.
- Jim Vorel (24 de febrero de 2015). "Aventuras en la carne: un sabor por primera vez del auténtico Wagyu japonés".
- Longworth, John W. (28 de octubre de 2004). "La historia de la carne de res de Kobe en Japón". Granja Lucies: Meat Digest.
- Megan Staley. "Carne de Kobe". Base de datos sobre el entorno comercial. Universidad Americana.
- Krieger, Daniel (26 de agosto de 2010). "Todo por el amor a las vacas de Tajima". Tiempos de Japón.

- Olmsted, Larry (7 de enero de 2014). "La nueva verdad sobre la carne de res de Kobe". Forbes.
- "Marcas registradas de carne de res de Kobe".
- "Clasificación de la carne japonesa"(PDF).
- Revista de correo titulada Kobe Merumaga Club Edición del 2 de junio de 2002 de la oficina de la ciudad de Kobe
- "edición del 19 de septiembre de 2007". Semana de Noticias Japonesas. 19 de septiembre de 2007.
- Strom, Stephanie (18 de julio de 2001). "En Japón, un bistec secreto para rivalizar con Kobe". El New York Times. ISSN0362-4331.
- Carne Matsusaka. marca japonesa. Organización Nacional de Turismo de Japón.
- "Carne de Matsusaka". JapanTravel.
- Fotos: Satoru Naito (junio de 2016). "(editorial) Matsusaka Beef, el Ultimate Wagyu: una obra de arte visualmente fascinante y deliciosa". Revisión de calidad de Japón.
- Goode, Brandi (7 de octubre de 2014). "Guía definitiva de carne Wagyu de Japón". CNN
- Kiyoko Segawa, Crónicas de Mishima, 1938
- Kiyoko Segawa, Himakajima/Folclore de Mishima, 1975 ISBN 978-4624200145
- Hiroshi Kishi, "Sobre la realidad de la carne de res de Mishima, que fue designada Monumento Natural" (Sociedad de Historia Local de la Prefectura de Yamaguchi, Investigación de Historia Local de la Prefectura de Yamaguchi 45, 1981, pp.10-18)
- Ficha de datos de la raza: Kuchinoshima/Japón. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Razas reportadas por Japón: Ganado. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- (Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas) (2005). Informe de país: Japón, anexo aEl estado de los recursos zoogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN 9781780647944.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- Kuchinoshima-Ushi. Centro de Investigación del Genoma NODAI, Universidad de Agricultura de Tokio.
- Barbara Rischkowsky, D. Pilling (eds.) (2007). Lista de razas documentadas en el Banco de datos mundial de recursos zoogenéticos, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos mundiales para la alimentación y la agricultura. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- "Hogar de vacas en el bosque de Tokara". Hiroshi Iobe.
- "Tokara Forest Cattle Wild Cattle 1". Hiroshi Iobe.
- Hiroshi Ando, Nobue Tsukijihara, Fumitaka Yoshimura, Mirando hacia atrás en la carne de vacuno de Kuchinoshima y su crianza - Universidad de Nagoya (PDF)
- Takayuki Nagashima (2013), "Carne nativa japonesa, carne Mishima y carne Kuchinoshima". New Jitsugaku Journal, octubre de 2013: 4.
- Barbara Rischkowsky, D. Pilling (eds.) (2007). Lista de razas documentadas en el Banco de datos mundial de recursos zoogenéticos, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos mundiales para la alimentación y la agricultura. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN9789251057629.
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN9781780647944.
- Ficha de raza: Negro Japonés/Japón. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Razas reportadas por Japón: Ganado. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- T. Muramoto, M. Higashiyama, T. Kondo (2005). Efecto de la finalización del pasto sobre la calidad de la carne de novillos negros japoneses. Revista asiática-australiana de ciencia animal 18: 420–426.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- (Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas) (2005). Informe de país: Japón, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- Daniel Krieger (26 de agosto de 2010). Todo por amor a las vacas Tajima. El Tiempo de Japón.
- Ficha de raza: Pardo Japonés/Japón. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Razas reportadas por Japón: Ganado. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- T. Muramoto, M. Higashiyama, T. Kondo (2005). Efecto de la finalización del pasto sobre la calidad de la carne de novillos pardos japoneses. Asian-Australian Journal of Animal Science 18: 420-426.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN9781780647944.

- (Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas) (2005). Informe de país: Japón, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- Barbara Rischkowsky, D. Pilling (eds.) (2007). Lista de razas documentadas en el Banco de datos mundial de recursos zoogenéticos, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos mundiales para la alimentación y la agricultura. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- Michelle Roberts (16 de julio de 2007). Rebaño de vacas japonesas protegidas, mimadas durante 12 años para hacer carne de Kobe. Noticias Deseret.
- Ficha técnica de la raza: japonés sin cuernos. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Razas reportadas por Japón: Ganado. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- T. Muramoto, M. Higashiyama, T. Kondo (2005). Efecto de la finalización del pasto en la calidad de la carne de novillos japoneses sin cuernos. Asian-Australian Journal of Animal Science 18: 420-426.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN9781780647944.
- Barbara Rischkowsky, D. Pilling (eds.) (2007). Lista de razas documentadas en el Banco de datos mundial de recursos zoogenéticos, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos mundiales para la alimentación y la agricultura. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- (Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas) (2005). Informe de país: Japón, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- Ficha de raza: Shorthorn japonés/Japón. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Razas reportadas por Japón: Ganado. Sistema de Información sobre la Diversidad de los Animales Domésticos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Kiyoshi Namikawa (2016 (1992)). Historia de la cría del ganado vacuno japonés y preservación de los recursos genéticos como animales de granja económicos. Kyoto: Asociación de Registro Wagyu.
- Valerie Porter, Lawrence Alderson, Stephen JG Hall, D. Phillip Sponenberg (2016). Mason's World Encyclopedia of Livestock Breeds and Breeding (sexta edición). Wallingford: CABI. ISBN9781780647944.
- Barbara Rischkowsky, D. Pilling (eds.) (2007). Lista de razas documentadas en el Banco de datos mundial de recursos zoogenéticos, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos mundiales para la alimentación y la agricultura. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- (Instituto Nacional de Ciencias Agrobiológicas) (2005). Informe de país: Japón, anexo a El estado de los recursos zoogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 9789251057629.
- T. Muramoto, M. Higashiyama, T. Kondo (2005). Efecto de la finalización del pasto en la calidad de la carne de novillos japoneses de cuerno corto. Asian-Australian Journal of Animal Science 18: 420-426.
- https://savorjapan.com/contents/discover-oishii-japan/have-you-ever-tried-sakura-niku-a-traditional-and-nutritious-japanese-cuisine-eaten-in-spring/
- Especies de interés pesquero de Canarias. Fernando Franquet & Alberto Brito. ISBN 84-606-2462-5. Gobierno de Canarias.
- Servicio Nacional de Pesca y Acuicultura (2021). «Nómina de especies». Anuario Estadístico de Pesca y Acuicultura.
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/06/13/aori-ika
- https://sushiuniversity. Jp/visual-dictionary/?Name=Swordtip-squid-(Kensaki-ika)
- https://supafreshjapan. Com/products/fresh-surume-ika-squid
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/04/26/yari-ika-%E6%A7%8D%E7%83%8F%E8%B3%8A-spear-squid
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/09/05/kaki-%E7%89%A1%E8%A0%A3-oyster
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/07/31/hamaguri-%E8%9B%A4
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/07/29/akagai-%E8%B5%A4%E8%B2%9D-ark-shell
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/03/01/aoyagi-%E9%9D%92%E6%9F%B3-surf-clam
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2015/11/28/mirugai-%E6%B5%B7%E6%9D%BE%E8%B2%9D-giant-clam
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/04/10/torigai-%E9%B3%A5%E8%B2%9D-japanese-cockle
- https://www. Thesushigeek. Com/the-sushi-geek/2016/02/29/kuruma-ebi-%E8%BB%8A%E6%B5%B7%E8%80%81-japanese-tiger-prawn
- https://vegepark-fukaya. Jp/shiru0
- https://www.wandercooks. Com/japanese-burdock-and-carrot-stir-fry-kinpira-gobo/
- https://misssushi. Es/la-raiz-de-loto-la-gran-desconocida-de-la-gastronomia-japonesa/
- https://gastronomiaycia.republica. Com/2009/01/15/raiz-de-loto/
- https://potatocountry. Com/2017/04/24/storied-history-potato-japanese-cooking/
- https://we-xpats. Com/es/guide/as/jp/detail/9564/
- https://specialtyproduce. Com/produce/Kaiware_Sprouts_622. Php
- https://welovejapanesefood. Com/what-is-kaiware-daikon/

- https://antropocene.it/es/2023/02/24/nardostachys-jatamansi-3/
- https://anniejsd.wordpress.com/2014/10/13/the-japanese-walnut-onigurumi%EF%BC%88%E9%AC%BC%E8%83%A1%E6%A1%83%EF%BC%89/
- https://www. Directoalpaladar. Com/ingredientes-y-alimentos/que-shiso-planta-imprescindible-cocina-asiatica-que-usos-darle-cocina
- https://www. Muyjapones. Com/asakura-sansho-la-pimienta-japonesa-mas-citrica/
- https://local-cuisine. Maff. Go. Jp/es/recipe/1199/
- https://www. Maff. Go. Jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/oquto_fukuoka. Html
- Frutas japonesas: https://www. Japan-guide. Com/e/e2347.html
- http://www. Daitokuji-ikkyu. Jp/contents/natto. Html
- https://www. Hotpepper. Jp/mesitsu/entry/sokohaka/16-00307
- Patrick St. Michel (11 de noviembre de 2016). "Nagoya: ¿Hogar de la cocina más singular de Japón?". Viajes CNN.
- "Guía de alimentos de Nagoya". Guía de Japón.
- Inada, S. (2011). Simplemente Onigiri: recetas divertidas y creativas de bolas de arroz japonesas. Marshall Cavendish International (Asia) Private Limited. pag. 86. ISBN 978-981-4484-95-4.
- Kikuko. "Moriguchidzuke". Amo Nagoya; Conoce Nagoya
- "沖縄料理"(Cocina de Okinawa). Nihon Daihyakka Zensho (Nipponika)(en japonés). Tokio: Shogakukan. 2013.OCLC 153301537.
- Arena, Jordania (2021-11-03). "Gente, animales y encuentros isleños: la historia de un cerdo en el Pacífico". Revista de Historia Global. 17 (3): 355–373. doi: 10.1017/S1740022821000383. ISSN 1740-0228. S2CID 243465562.
- "Awamori y cerdo al curry - Japan Airlines". jal. Japantravel. Com.
- Ishige, Naomichi."Food Forum Okinawa. Kikkoman. Beare, Sally (2006). 50 secretos de las personas más longevas del mundo. Nueva York: Marlowe & Co. ISBN 9781569243480.
- Takagi, Rin (2020). Cocina tradicional de las islas Ryukyu: una historia de salud y curación. Tokio: Fundación Editorial Japonesa para la Cultura. ISBN 9784866581316.
- Keiko Kosuge "Enciclopedia Nippon Yoshoku Monogatari" Kodansha + α Bunko, 1994. ISBN 978-4062560658.
- Satoshi Okada, El nacimiento del Tonkatsu: el comienzo de la cocina occidental Meiji, Kodansha (Kodansha Sensho Metier), 2000. ISBN 4062581795.
- "Platos fritos Tonkatsu, menú de restaurante popular y técnicas de cocina" Asahiya Publishing Mook 2009. ISBN 4751108182.
- Georges Auguste Escoffier "Cocina francesa Escoffier" Traducido por Akira Tsunoda, Shibata Shoten, 1969.
- Toshio Suzumoto, Menú de cocina francesa e instrucciones de cocina, Departamento de Publicaciones de Keibunsha, 1920.
- Hidetoshi Kato, "Meiji, Taisho, Showa: Historia social de la dieta", Shibata Shoten, 1977.
- Minoru Muraoka, Breve historia de los hoteles en Japón, Chuokoron Shinsha, 1981. ISBN 978-4121006165.
- Seiichi Takahashi, "Estilo Yokohama: todo empezó aquí", Oficina de Publicaciones del Shimbun de Tokio, 2005. ISBN 4808308347
- Isao Kumakura, Historia de la cocina japonesa, Yoshikawa Kobunkan, 2007. ISBN978-4-642-05645-8.
- Nobuo Harada, Washoku y la cultura japonesa, Shogakukan, 2005. ISBN 4-09-387609-6.
- Takeshi Kadokami, Cocina de Kyoto, Oagariyasu, Kosaido Publishing, 2001. ISBN 4-331-50759-9.
- Ono, H. (2004). Kyōyasai no seisan to ryūtu (The production and marketing of Kyōyasai). CiNii, (June 22, 2014).
- Aotani, M. (2010). Kyoyasai no tiiki brand ka to marketing senryaku (Making Kyoyasai be local brand- name goods and strategy of marketing). (December 1, 2014).
- Hashimoto, S. (2003). Kyōyasai no rekishi to Jyōtobasan no tokutyō
- Tauchi architect office. (n. D.). Nihon, inishie-dentousangyou. (Japan, traditional industry). (July 20, 2014).
- JA Kyoto list. (2007). JA Kyoto, (June 10, 2014).
- Nuevo diccionario japonés-inglés de Kenkyusha (Bojidar e pedal), ISBN4-7674-2015-6
- 東日本おしぼり共同組合(Asociación Cooperativa Oshibori del Este de Japón)
- 全国おしぼり共同組合連合会(Asociación Cooperativa Nacional Oshibori)
- Ogura, Tomoko.; 小倉朋子. (2008). "Itadakimasu" o wasureta Nihonjin: tabekata ga migaku hinsei (Shohan ed.). Tokio: Asukī Media Wākusu. pag. 68. ISBN 9784048672870. OCLC244300317.
- Szatrowski, Polly E., ed. (2014). Lenguaje y alimentación: experiencias verbales y no verbales. Compañía editorial John Benjamins. pag. 237. ISBN 9789027270887.
- Baseel, Casey (30 de septiembre de 2016). "¿Deberías decir "Itadakimasu", la expresión de agradecimiento japonesa antes de las comidas, cuando comes solo?". SoraNews24.
- "kyuushoku (給食)". Yosano Hibikore. Asociación de Turismo de Yosano.
- "Recibir otra vida para fomentar la propia vida"「いのち」をいただいて、自分の「いのち」を養っている(en japonés). Jōdo Shinshū.
- Tomoko Oguara (小倉朋子) (11 de agosto de 2008). "Japoneses, la gente se olvidó de itadakimasu)"「いただきます」を忘れた日本人(en japonés). Trabajos de medios ASCII. pag. 68. ISBN 978-4-04-867287-0.
- "ごちそうさまでした en inglés - Diccionario japonés-inglés". Globo.
- "Guía de Japón: etiqueta, costumbres, cultura y negocios: recursos". kwintessential. Co.uk.
- "Receta de Takikomi Gohan". savoryjapan. Com.
- Spring maze gohan: arroz con guisantes, arroz con espárragos, 20 de abril de 2009 por maki
- "Etiqueta japonesa". Erudito en etiqueta. Publicación de Yellowstone, LLC.
- Revestimiento, Mike. "Etiqueta de Japón | Etiqueta en cenas internacionales | Erudito de etiqueta". Erudito en etiqueta.
- "La reconfortante cultura de las toallas mojadas (Oshibori) en Japón". Yabai. 2 de agosto de 2018.

- Reglas de oro para los modales japoneses con los palillos, Emiko (noviembre de 2009). "10". Charla de Japón.
- "Crímenes con palillos | Japanzine".
- "Vol. 67 Cómo usar correctamente los palillos, Parte 2". ALC PRESS INC.
- お箸の使い方とマナー (en japonés). 知っておきたい日常のマナー.
- マナーとタブー (en japonés). HIOZAEMON.
- Sakura. "Diez cosas que no se deben hacer con los palillos japoneses". Lengua viva.
- Japanología (25 de agosto de 2016), COMENZAR Japanología - Palillos
- Boye., De Mente; ボイ・ラファイエット・デ・メンテ. (2009). Guía de etiqueta en Japón: conozca las reglas que marcan la diferencia (Edición actualizada y ampliada). North Clarendon, Vermont: Pub Tuttle. pag. 48. ISBN 9781462902460. OCLC773692744.
- Chua, Jazmín (4 de enero de 2018). "Serie de etiqueta: modales japoneses en la mesa". Guía de viaje del universo japonés.
- Creativo, Tokio. "Modales japoneses en la mesa". Tokio Creativo.
- "Modales japoneses en la mesa" (PDF). Centro Internacional de Okaya. 15 de julio de 2012.
- Escritores, YABAI. "La reconfortante cultura de las toallas mojadas (Oshibori) en Japón | YABAI - La cara moderna y vibrante de Japón". YABAÍ.
- "Etiqueta en la cena japonesa". Crónicas de palillos. 2015-11-13.
- "Etiqueta gastronómica en Asia". Noticias de viajes internacionales. vol. 23, núm. 11. Publicaciones Martín. Enero de 1999. pág. 163 - a través de Cengage Learning.
- "Una guía paso a paso sobre los modales japoneses en la mesa y la etiqueta con los palillos". TripSavvy.
- "Una guía esencial sobre la etiqueta en la cena japonesa". Organización Nacional de Turismo de Japón.
- "Etiqueta en la cena" (PDF). Universidad de Notre Dame.
- Visočnik, N. (2004). Alimentación e identidad en Japón. Universidad de Ljubljana, Eslovenia.
- "Modales japoneses en la mesa: ¡Itadakimasu! ¡Gochisousama!". VIAJAPON. 2016-04-04.
- "El significado detrás de" Itadakimasu "- Cómo aprender japonés - NihongoShark.com
- "Gokan no Ge". equipo SHOJIN.
- Panadero, Lucy (7 de marzo de 2019). "Guía de modales en la mesa y etiqueta en la mesa japoneses". Tokio by Food - Clases de cocina y tour gastronómico en Tokio.
- "Diez reglas únicas de etiqueta japonesa para comer -". 29 de julio de 2016.
- Mundy, Jane (2012). «UN YEN POR EL RAMEN» (PDF). Revista Nuvo.
- "Cómo comer sushi (etiqueta del sushi)". Preguntas frecuentes sobre sushi.
- "Es posible que esté comiendo sushi incorrectamente". TripSavvy.
- Allison, A. (1991). "Madres japonesas y obentos: la lonchera como aparato ideológico del Estado". Trimestral Antropológica. 64(4): 195–208.
- Itoh, Makiko (27 de mayo de 2017). «Hone your knowledge of Japanese kitchen knives» (en inglés estadounidense). ISSN 0447-5763.
- Shackleford, Steve (7 de septiembre de 2020). Spirit Of The Sword: A Celebration of Artistry and Craftsmanship (en inglés). Krause Publications. ISBN 1440216398.
- «5 Best Japanese Knives Reviews - Updated 2019 (A Must Read!)». Village Bakery (en inglés estadounidense). 14 de septiembre de 2017.
- Carter, Murray (22 de noviembre de 2011). Bladesmithing with Murray Carter: Modern Application of Traditional Techniques (en inglés). Krause Publications. ISBN 1440218471.
- «Gyutos». Chef Knives To Go.
- Bonem, Max (1 de julio de 2009). «Japanese Knife Guide». Food & Wine Magazine.
- «Santokus». Chef Knives To Go.
- «Nakiris». Chef Knives To Go.
- Hurt, Harry, III (2006) "How to Succeed at Knife-Sharpening Without Losing a Thumb" The New York Times, 23 de septiembre de 2006.
- Shizuo Tsuji (1980). Japanese Cooking: A Simple Art. Kodansha International Limited. ISBN 978-0-87011-399-4.
- "Yokkaichi bankoyaki towa"(¿Qué es la vajilla Yokkaichi Banko?) (en japonés). Banko Tōjiki Oroshi Shōgyō Kyōdō Kumiai. 20 de mayo de 2013.
- Rao, Tejal (24 de marzo de 2021). "El placer de cocinar con un Donabe". Los New York Times. ISSN 0362-4331.
- "Sirika kakō nabe"(Donabe recubierto de sílice) (en japonés). Kanefusa Seitoo.
- Diablos, Mary-Frances. "La guía de comida y vino para cocinar en ollas de barro". Comida y vino.
- Moore, Naoko Takei (2015). Donabe: cocina japonesa clásica y moderna en olla de barro. Kyle Connaughton (Primera ed.). Berkeley. ISBN 978-1-60774-699-7. OCLC903284492.
- "Iga Mono (también conocido como Iga-yaki o Iga Ware)".
- "Tochigi dezain taishō,"Kamakko "ga saiyūshūshō - 1-gō wo suihan dekiru Mashiko no tsuchigama" (Gran Premio de Diseño de Tochigi por "Kamakko"). Shimotsuke shimbun. 2017-08-18.
- Bamforth CW. (2005). "Beneficio."Alimentos, Fermentación y Microorganismos. Blackwell Science: Oxford, Reino Unido: 143–153.
- Kobayashi T, Abe K, Asai K, Gomi K, Uvvadi PR, Kato M, Kitamoto K, Takeuchi M, Machida M. (2007). "Genómica de Aspergillus oryzae". Biosci Biotecnología. Bioquímica. 71 (3): 646–670.
- Suzuki K, Asano S, Iijima K, Kitamoto K. (2008). "Bacterias de ácido láctico que deterioran el sake y la cerveza: una revisión". El Instituto de Elaboración de Cerveza y Destilación; 114 (3): 209–223.
- Uno T, Itoh A, Miyamoto T, Kubo M, Kanamaru K, Yamagata H, Yasufuku Y, Imaishi H. (2009). "Producción de ácido ferúlico en la elaboración de vino de arroz (sake)". JInst Brew. 115 (2): 116–121.
- Aoki, Rocky, Nobu Mitsuhisa y Pierre A. Lehu (2003). Sake: Agua del Cielo. Nueva York: Universe Publishing. ISBN 978-0-7893-0847-4
- Empavesado, Chris (2011). Bebiendo Japón. Singapur: Tuttle Publishing. ISBN 978-4-8053-1054-0.

- Eckhardt, Fred (1993). Sake (EE. UU.): una guía completa del sake americano, las cervecerías de sake y el sake casero. Portland, Oregón: Comunicaciones Fred Eckhardt. ISBN 978-0-9606302-8-8.
- Gauntner, John (2002). El manual del sake. Tokio: Tuttle Publishing.ISBN 978-0-8048-3425-4.
- Harper, Felipe; Haruo Matsuzaki; Mizuho Kuwata; Chris Pearce (2006). El libro del sake: una guía para conocedores. Tokio: Kodansha Internacional. ISBN 978-4-7700-2998-0
- Kaempfer, Engelbert (1906). La historia de Japón: junto con una descripción del reino de Siam, 1690–92, volumen I. Vol II. Tomo III. Londres: J. MacLehose and Sons. OCLC 5174460.
- Morewood, Samuel (1824). Un ensayo sobre las invenciones y costumbres de antiguos y modernos en el uso de licores embriagadores: intercalado con anécdotas interesantes, ilustrativas de las costumbres y hábitos de las principales naciones del mundo, con una visión histórica del alcance y la práctica de la destilación. Londres: Longman, Hurst, Rees, Orme, Brown y Green. OCLC 213677222.
- Tisingh, Isaac (1781). "Bereiding van de Sacki" ("Produciendo sake"), Verhandelingen van het Bataviaasch Genootschap (Transacciones de la Academia de Batavia), vol. III. OCLC 9752305
- Pellegrini, Christopher (22 de julio de 2014). El manual de Shochu: una introducción a la bebida destilada indígena de Japón. Prensa de Telémaco. pag. 17. ISBN 978-1940745282.
- Cuál es el origen de la palabra shōchū? Suntory
- Wallin, Lisa, "Una guía sobre el shochu y cómo beberlo", Guía de comida japonesa
- Joe, Melinda, "Cómo aprendí a dejar de preocuparme y amar el shochu
- Ito, Masami. "Shochu". Los tiempos de Japón.
- "El espíritu de Kyushu - Shochu".
- «Secretos del hombre más viejo del mundo». Las noticias de Moscú.
- "Santuario Kōriyama Hachiman (郡山八幡神社)".
- "『焼酎』現存する最古の文字".
- "Xavier y el registro más antiguo de Shochu".
- Tsukada, Sadakiyo. "Satsuma y Shochu".
- "El gremio Toji más poderoso (Ep. 39) - Japón destilado". 6 de julio de 2022.
- "焼酎造りと麹の技術革新黒瀬杜氏のはじまりと歩み". Minami satsuma jiba shōchū suishin kyōgikai.
- "初代河内源一郎（1883〜1948）". Kawauchi-kin honpo.
- "元祖源一郎さんの生マッコリ". Kawauchi-kin honpo.
- Takeo Koizumi (5 de abril de 2018). "黒麹菌の役割発酵中の雑菌繁殖防ぐ". Tiempos de Okinawa.
- "杜氏の里笠沙｜焼酎づくり伝承展示館｜施設のご案内・施設の名称紹介". www. Toujinosato. Co. Jp.
- "El análisis genético de cultivares de uva de Asia oriental sugiere una hibridación con Vitis salvaje". Nami Goto-Yamamoto, Jason Sawler, Sean Myles, PLOS ONE, 21 de octubre de 2015
- "Orígenes de la uva Koshu". Valle de Koshu.
- "Plan de revitalización de la ciudad de Koshu ワイン" (PDF). Ciudad de Koshu. 18 de mayo de 2019.
- Sitio web de Koshu of Japan, página de “Taste”
- "Vino Koshu". Valle de Koshu.
- Sitio web de la prefectura de Yamanashi, página de “vino Koshu”
- "Historia de la producción de vino japonesa". Valle de Koshu.
- Descripción general de la producción nacional de vino (solo en japonés)" (PDF). Agencia Nacional Tributaria. Febrero de 2019.
- Robinson, Jancis (1999). El compañero del vino de Oxford. Prensa de la Universidad de Oxford. págs. 377–380. ISBN 0-19-866236-X.
- Gilhooly, Rob (12 de septiembre de 2022). "Repensar los orígenes antiguos de la industria vitivinícola japonesa". Los tiempos de Japón.
- "富岡製糸場に行ってみた！明治時代の建築をほぼ当時のまま保存の世界遺産".
- "シルクの国の明治 150 年〜上州富岡から始まった近代産業の夜明け〜".
- Adams (1870). "Informe sobre los distritos centrales de la seda de Japón". Presentado a ambas Cámaras del Parlamento por orden de Su Majestad. Londres: Harrison and Sons. 1.
- "果樹栽培地の歴史的風致 (solo en japonés)" (PDF). Ciudad de Koshu. 21/12/2016.
- Rosa, Antonio (2018). Sake y vinos de Japón. Ideas infinitas limitadas. pag. 258. ISBN 978-1906821623.
- Kiple, Kenneth (2000). La historia mundial de la alimentación de Cambridge - Volumen 2. Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press. pag. 1182. ISBN 0-521-40215-8.
- Robinson, Compañero del vino de Oxford, p.380
- Johnson, Hugh (2013). Atlas mundial del vino (Séptima ed.). Londres: Octopus Publishing Group. pag. 376. ISBN 978-1-84533-689-9.
- Murray Brown, Rose (12 de julio de 2014). "Los vinos japoneses llegan a los supermercados británicos". El escocés.
- Robinson, Jancis (1999). El compañero del vino de Oxford (Segunda ed.). Oxford: Prensa de la Universidad de Oxford. pag. 378. ISBN 0-19-866236-X.
- "Orígenes de la uva Koshu". Valle de Koshu.
- Sasaki, Shigeyuki. "Frutas japonesas: frutas cultivadas en Japón". Corporación Internacional Takasago. Takasago Corp.
- Sitio web de Koshu of Japan, página de “Acerca de Koshu”
- “El vino KOSHU se descorcha en el extranjero”. Felicity Hughes, The Japan Times, 10 de junio de 2011
- Sitio web de Koshu of Japan, página de “Taste”
- Assmann, Stephanie (2013). "Revisión de la vida del café en Japón". La Revista de Estudios Asiáticos. 72(3): 728–729. doi: 10.1017/S0021911813000910. ISSN 0021-9118. JSTOR 43553563. S2CID 163036314.

- Nakamoto, Stuart T. (1990). El mercado del café en Japón. Honolulu, HI: Instituto de Agricultura Tropical y Recursos Humanos de Hawaii, Facultad de Agricultura Tropical y Recursos Humanos, Universidad de Hawaii. págs. 1–12.
- Hoang, Rochelle; Hoang, Vietnam (29 de abril de 2014). "Café en Japón: 120 años de mañanas". Tofugu.
- "Compañía UCC Ueshima Coffee Co., Ltd.". UCC Ueshima Coffee Co.,Ltd.
- "数字で見るセブン-イレブン・ジャパン". Siete-Eleven. Gordenker, Alice (21 de julio de 2021). "El café en Japón y por qué los mangos de las tazas de café se colocan de manera" incorrecta "". Guía de comida japonesa.
- https://sudachirecipes. Com/top-20-japanese-ingredients/
- Shimbo, Hiroko; Shimbo Beitchman (2000). La cocina japonesa: 250 recetas con espíritu tradicional. Ming Tsai. Prensa común de Harvard. pag. 75. ISBN 978-1-55832-177-9.
- Yamaguchi, Roy; Joan Namkoong; Marén Caruso (2003). Cocineros de Hawaii: sabores de Roy's Pacific Rim Kitchen. Prensa de diez velocidades. pag. 19. ISBN 978-1-58008-454-3.
- Hon mirin conocimiento (en japonés). honmirin.org.
- El 30 de noviembre es el Día de Hon Mirin (en japonés).
- "Usos diversificados de Mirin". Noticias de Taiwán.
- Telford, Antonio (2003). El ayudante de cocina: una mezcla de sabiduría en la cocina. Allen y Unwin. pag. 153. ISBN 9781865088907.
- Shimbo, Hiroko; Shimbo Beitchman (2000). La cocina japonesa: 250 recetas con espíritu tradicional. Ming Tsai. Prensa común de Harvard. pag. 77. ISBN 978-1-55832-177-9.
- Chiba, Machiko, JK Whelehan, Tae Hamamura, Elizabeth Floyd (2005). Platos japoneses para amantes del vino. Kodansha Internacional. pag. 12. ISBN 978-4-7700-3003-0.
- Gauntner, John (31 de diciembre de 2001). "Un o-tosan al año mantiene alejado al médico". Los tiempos de Japón.
- Tsuji, Shizuo; Mary Sutherland; Ruth Reichl; Yoshiki Tsuji (2007). Cocina japonesa: un arte simple. 978-4-7700-3049-8.
- Shimoji, Yumi; Kohno, Hiroyuki; Nanda, Kumiko; Nishikawa, Yasushi; Ohigashi, Hajime; Uenakai, Kazuo; Tanaka, Takuji (2004). "El extracto de Kurosu, un vinagre de arroz sin pulir, inhibe la carcinogénesis de colon inducida por azoximetano en ratas macho F344". Nutrición y Cáncer. 49 (2): 170–3. doi: 10.1207/s15327914nc4902_8. PMID 15489210. S2CID 41102369.
- Fukuyama, N; Jujo, S; Ito, I; Shizuma, T; Myojin, K; Ishiwata, K; un modelo de ratón in vivo". Nutrición. 23 (1): 81–6. doi: 10.1016/j. Nut.2006.10.004.
- Nanda, K; Miyoshi, N; Nakamura, Y; Shimoji, Y; Tamura, Y; Nishikawa, Y; Uenakai, K; Kohno, H; Tanaka, T (2004). "El extracto de vinagre 'Kurosu' de arroz sin pulir inhibe la proliferación de células cancerosas humanas". Revista de investigación clínica y experimental del cáncer. 23 (1): 69–75. PMID 15149153.
- https://www. Cocinista. Es/web/es/recetas/cocina-internacional/japon/mentsuyu. Html
- 米倉, 浩司 y 梶田, 忠 (2003). «Wasabia japonica (Miq.) Matsum. var. sachalinensis (Miyabe et T. Miyake) Hisauti ワサビ（シノニム）». BG Plants 和名–学名インデックス（YList) (en japonés).
- «Eutrema japonicum (Miq.) Koidz.». Global Biodiversity Information Facility (en inglés).
- «Eutrema japonicum (Miq.) Koidz.». The Plant List.
- «Wasabia japonica». MULTILINGUAL MULTISCRIPT PLANT NAME DATABASE, The University of Melbourne.
- Growing Edge (2005). The Best Of Growing Edge International 2000-2005. New Moon Publishing. p. 57. ISBN 978-0-944557-05-1.
- わさびの歴史. Kinjirushi. 2001.
- «Basic Report: 27064, Wasabi». Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture.
- Lowry, Dave (2005). The Connoisseur's Guide to Sushi: Everything You Need to Know about Sushi. The Harvard Common Press. p. 205. ISBN 1-55832-307-4.
- «One chefs return home and adventures rediscovering the culinary delights of Tasmania». Tassie Chef.
- «Preparing, Using and Storing Fresh Wasabi». Shima Wasabi.
- «Wasabi: In condiments, horseradish stands in for the real thing | Science & Technology». Chemical & Engineering News. 22 de marzo de 2010. p. 48.
- Furikake japonés (condimento para arroz)
- Mouritsen, Ole G. (2009). Comida sushi para la vista, el cuerpo y el alma (2ª ed.). Nueva York: Springer. pag. 113. ISBN 978-1441906182.
- Ambrose, Amber (12 de abril de 2010). "Ingrediente aleatorio de la semana: Furikake". Prensa de Houston.
- Ishizaki, Nobuo. "Los sabores innovadores vuelven a poner al furikake en el centro de atención". Las noticias de Japón. Yomiuri Shimbun.
- "Presentamos furikake: ¡hacemos que el arroz sea aún más sabroso!". Noticias de Japón y Australia. Noticias de Kyodo. Marzo de 2013. p. 13.
- Solt, George (2014). La historia no contada del ramen: cómo la crisis política en Japón generó una locura alimentaria mundial. Berkeley: Prensa de la Universidad de California. pag. 96. ISBN 978-0520958371.
- Shimazu, Atsuko (2014). "Los ideales de gestión moral del empresario de la fundación: el fundador de Kewpie Mayonnaise, Toichiro Nakajima, se convierte en un ejemplo". Revista de la Sociedad Japonesa de Ética Empresarial. 21: 209–220.
- Stevens, Ashlie D. (28 de febrero de 2021). "Por qué los chefs recurren a la mayonesa japonesa (y tú también deberías hacerlo):"El ácido es un poco más alto, es un poco más dulce y el contenido de umami también es un poco más fuerte"«Salón».
- Peterson, Lucas Kwan (9 de octubre de 2020). "¿Es esta la mejor mayonesa del mundo?". Los Ángeles Times.
- Hara, Luiz (2018). La despensa japonesa: incorporación de ingredientes japoneses a su cocina diaria. Editorial León Blanco. pag. 106.ISBN _ 9781911127628.
- (Menma). Nihon Kokugo Daijiten (en japonés). Tokio: Shogakukan. 2012.OCLC 56431036.
- "メンマ" (Menma). Nihon Daihyakka Zensho (Nipponika) (en japonés). Tokio: Shogakukan. 2012. OCLC 153301537.
- Chaudhuri, Sumit Kumar, ed. (2006). Estudios de caso sobre estrategias competitivas, volumen 1. Libros ICFAI. pag. 64. ISBN 9788131401965.

- "Hoppy, Denki Bran y Hoisu: 3 bebidas únicas de Tokio", cNN Travel, por Matt Alt, 27 de noviembre de 2009
- "Guía de productos"
- "La forma de beber Hoppy (Tres refrescos)"
- El concepto koso: enzimas y nutrientes botánicos que se encuentran en frutas y verduras fermentadas y plantas crudas
- ¿Qué es Koso? - KOSO de R -
- KOSO: bebida de frutas fermentadas de temporada del chef Kenji
- "(¿¡Puedo decirlo ahora!? Bebida enzimática mentira/verdad) (Noticias de belleza) | Beauty media VOCE". Sitio web oficial de Beauty media "VOCE" (en japonés). 2018-04-06.
- "¿¡Miho Yoshioka también es una 'enzima' en auge para que las mujeres las ayuden a mantener su estilo !? | Walker Plus". Walkerplus (en japonés).
- "¿Qué es Koso? Historia y beneficios". KOSO de R.
- Nobuyoshi, Nakajima, Shinsuke, Kuwagi, Koji, Ishihara, Hidehiko, Tanaka (12 de marzo de 2013). "Estudio sobre la eficacia del ``extracto de planta fermentado'' fermentado con bacterias del ácido láctico y levadura". Salud de la Universidad de la Prefecturade Okayamay Bienestar: 39–48 - vía19.
- "Evaluación de la utilidad de los llamados "alimentos enzimáticos": Repositorio del Instituto de Tecnología de Fukuoka".repository. Lib. Fit. Ac. Jp.
- Chiu, H.; Chen, Yen-Jung; Lu, Yan-Ying; Han, Yi-Chun; Shen, You-Cheng; Venkatakrishnan, K.; Wang, Chin Kun (2017). "Eficacia reguladora del extracto de plantas fermentadas sobre la microflora intestinal y el perfil lipídico en individuos levemente hipercolesterolémicos". Revista de análisis de alimentos y medicamentos. 25 (4): 819–827. doi: 10.1016/j. Jfda.2016.10.008. PMC 9328888. PMID 28987358
- David (12 de enero de 2008). "Té de flor de cerezo". Reseñas de té. Texas.
- Susan (26 de marzo de 2010). "Bonita en rosa - Té de flor de cerezo". El blog del cocinero experimentado. Área metropolitana de Nueva York.
- Mizue. "Té de Sakura". Pequeñas cosas de Japón
- Gordenker, Alice, "¿Qué es Chuhai y por qué el contenido de alcohol varía según el sabor?", Guía de comida japonesa
- Donovan, Tristán (1 de noviembre de 2013). Fizz: Cómo los refrescos revolucionaron el mundo. Prensa de revisión de Chicago. pag. 133. ISBN 978-1-61374-722-3.
- Administración, Industria y Comercio de Estados Unidos (1978). Oportunidades de exportación de Estados Unidos a Japón. Departamento de Comercio, Industria y Administración Comercial de EE. UU. pag. 147.
- Haghirian, Parissa (5 de julio de 2018). Desarrollo empresarial, fusiones y gestión de crisis de empresas internacionales en Japón: presenta estudios de casos de empresas Fortune 500. Científico mundial. pag. 36. ISBN 978-981-323-423-9.
- Chanson Cosmetics Jurokucha (en japonés).
- Asahi "Jurokucha"(en japonés). El Archivo de Refrescos.
- "La guerra llega a ebullición: el té verde chino llega a escena". Red de información de Japón. 2002-05-10.
- Yamaguchi, Paul (16 de junio de 2006). "Los nutracéuticos de Japón hoy: nación de alimentos funcionales (2)". Centro NPI.
- dieciséis té (en japonés). Diario de Hatena.
- "Bebida Asahi Jurokucha Jurokucha con comidas" (en japonés).
- veinticuatro té (en japonés).
- Sangaria - Información del Producto - Deliciosos Veintiún Tés (en japonés).
- Té refrescante y saludable (en japonés).
- productos de bebidas (en coreano).
- "Esquema de la empresa. Calpis Co., Ltd.
- "Página de la marca de refrescos Asahi". Refrescos Asahi Co., LTD.
- "Artículo COMZINE". CORPORACIÓN NTT COMWARE.
- "Página de marca del Grupo Asahi". ASAHI GROUP HOLDINGS, LTD.
- "La querida bebida láctica japonesa Calpis cumple 100 años". Servicio de noticias en inglés de Jiji Press. 7 de julio de 2019. ProQuest2252809023.
- "Historia de Calpis". ASAHI SOFT DRINKS CO., LTD.
- "¿Por qué el personaje negro Mark discriminó en Calpis? La misteriosa razón por la que fue eliminado". Everyday-life365. Com. 20 de mayo de 2019.
- Sociedad para la ciencia y el público (1945), "Serpientes de Okinawa", The Science News-Letter, 48 (14): 211–212, doi: 10.2307/3922011, JSTOR3922011
- "Otras serpientes del Pacífico Sur con mayor probabilidad de encontrarse".
- "Gusano o Serpiente: ¿Cuál prefieres en tu licor?". 2007-08-15.
- "Domingo de sake: ¿Saké con serpiente?". 2008-02-10.
- "Habushu: ¿Por qué el sake de serpientes es para los valientes? -". Alcance de Nihon. 2017-02-07.
- https://www. Maff. Go. Jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_6_saitama. Html
- https://gigazine. Net/gsc_news/en/20140418-nakau-konoha/
- https://www. Cityplaza. Com/en/dine/hokkaidon
- https://umamimart. Com/blogs/main/japanify-negitoro-don
- https://donzoko. Es/producto/%E3%81%84%E3%81%8F%E3%82%89%E4%B8%BC-ikuradon
- https://www. Tablemark. Co. Jp/recipe/onabe/recipe13. Html
- https://cookpad. Com/recipe/6978683
- https://blog. Goo. Ne. Jp/sugichan_goo/e/b90cd8ededf290023d8d82cabb56cd79

- http://kyoudo-ryouri. Com/en/food/601. Html
- https://kotobank. Jp/word/%E6%BE%84%E3%81%BE%E3%81%97%E6%B1%81-543458
- https://cs-akiota.or. Jp/gionboukaki/hoshigaki/
- https://cs-akiota.or. Jp/special/gionbou001/
- https://sakura. Co/blog/japan-ruby-roman-grapes-the-most-luxurious-grapes/
- Acurio, Gastón (2008). Larousse de la gastronomía peruana: diccionario gatronómico ilustrado. Lima: Q.W. Editores. pp. 252-253. ISBN 9789972589379.
- Barberán, F. (2019). Derecho y relaciones internacionales en Japón desde el Tratado de Amistad, Comercio y Navegación de 1868. Prensas de la Universidad de Zaragoza. p. 103.
- Asociación Económica Estadounidense (1985). La revisión económica estadounidense. p. 369-374.
- Lausent-Herrera, I. (1991). Pasado y presente de la comunidad japonesa en el Perú. IEP ediciones. p. 11-15.
- «Minoru Kunigami, un héroe criollo». El Comercio. 28 de octubre de 2017.
- Banco Interamericano de Desarrollo (2004). Cuando Oriente llegó a América: contribuciones de inmigrantes chinos, japoneses y coreanos. IADB. p. 268-269.
- Barrón, J. (2013). Nikkei es Perú. Telefónica del Perú.
- «La evolución de la cocina peruana y la figura de Minoru Kunigami». larioja. Com. 20150916072012.
- «¿Qué es la cocina Nikkei?».
- «Cocina nikkei: fusión japo-peruana».
- Tapia Pazmiño, C. E. (2013). Menú de comida peruana "Perú. Cocina clásica". Quito.
- «Cocina nikkei, cuando Japón y Perú se sientan a la mesa».
- GrupoRPP (5 de octubre de 2021). «The World's 50 Best 2021: "Central" y "Maido" entre los 10 mejores restaurantes del mundo». RPP.
- LR, Redacción (16 de marzo de 2022). «¿Cuáles son los 6 mejores restaurantes del Perú y dónde están ubicados?». larepublica. Pe.
- Julio Elías, Alvaro Garcia, Ian Mount y Maja Schling, 2022."Análisis sobre la innovación en el sector gastronómico del Perú" Banco Interamericano de Desarrollo.
- Tapia Pazmiño, C. E. (2013). Menú de comida peruana «Perú. Cocina clásica». Quito.
- Tsumura, M., & Barrón, J. (2013). Nikkei es Perú. Lima, Perú: Telefónica del Perú
- Nanto, D. K., & Takagi, S. (1985). Korekiyo Takahashi and Japan’s Recovery from the Great Depression. The American Economic Review, 75(2)
- Tirado, C., & Barberán, F. (2019). Derecho y relaciones internacionales en Japón desde el Tratado de Amistad, Comercio y Navegación de 1868. Prensas de la Universidad de Zaragoza
- https://www. Muyjapones. Com/que-es-un-maestro-itamae/
- https://gastronomiaycia.republica. Com/2016/07/08/gunkan-sushi/
- BARBER, Kimiko y TAKEMURA, Hiroki. (2003). Sushi, técnica y sabor. Barcelona: Editorial Naturart. ISBN 978-84-8076-453-7.
- KAZUKO, Emi. (2004). Sushi fácil: recetas para iniciarse en la cocina japonesa. Barcelona: Editorial Óptima. ISBN 978-84-95300-97-3.
- IWOA, Komiyama. (2005). Cocina Oriental: recetas con personalidad. Editorial Bonum. ISBN 9505077441.
- SHIMBO, Hiroko. (2000) The Japanese Kitchen, The Harvard Commons Press. ISBN 1-55832-176-4
- KASHIWAI, Hisashi. (2013). Los misterios de la teberna Kamogawa. ISBN 978-84-19346-02-5.
- KAWASUMI, Ken (2001). The Encyclopedia of Sushi Rolls. Graph-Sha. ISBN 4-88996-076-7.
- https://www. Maff. Go. Jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/inakazushi_kochi. Html
- https://japancourse. Com/ja/sushi-3/
- https://www.muyjapones.com/sampuru-la-comida-de-plastico-hiperrealista/